

Le diabète et votre humeur

Le diabète est une maladie chronique, c'est-à-dire qu'elle dure toute la vie, et elle requiert une attention constante pour le contrôle de la glycémie (glucose dans le sang).

Nombreux sont ceux qui ressentent de la colère, de la tristesse ou de la peur quand ils découvrent qu'ils ont le diabète, ou qui parfois n'acceptent pas qu'ils sont atteints de cette maladie^{1,2}.



Surveiller sa glycémie, prendre des médicaments, planifier ses repas et veiller à faire suffisamment d'exercice : tout cela peut être bouleversant et émotionnellement épuisant¹.

Il est possible que vous vous inquiétiez en pensant que votre diabète va empirer ou provoquer des complications, comme des maladies cardiaques ou un AVC.



Il est possible que vous vous inquiétiez du coût du traitement de votre diabète².



Il est normal de se sentir triste, en colère ou inquiet quand on découvre que l'on est atteint d'une maladie qui va durer toute la vie.



Votre humeur peut affecter ce que vous avez envie de faire et la manière dont vous prenez soin de vous.



Si vous vous sentez triste ou en colère parce que vous avez le diabète, il est possible que vous n'ayez pas envie de faire de l'exercice ou de manger correctement. L'exercice peut aider à être de meilleure humeur et à se sentir mieux.



Manger correctement peut vous aider à sentir que vous contrôlez votre diabète.



L'aide de votre famille et de vos amis peut vous aider à gérer votre diabète.

Il peut parfois être difficile de dire à ses amis et à sa famille que l'on ne peut pas manger certains aliments ou que l'on a besoin de faire plus d'exercice. Il est important d'être honnête avec eux à propos de ce que vous pouvez manger et de leur demander leur soutien. Aller marcher avec un ami peut vous aider à vous remonter le moral et à rester en forme !

Certaines personnes atteintes du diabète ont un plus grand risque de souffrir de dépression³, une pathologie qui provoque des sentiments de tristesse ou de manque d'intérêt pour les activités quotidiennes et les choses qu'elles appréciaient auparavant.

Si vous vous sentez souvent triste ou désespéré, faites appel à un professionnel de la santé. Votre médecin ou infirmière peut vous aider à trouver un spécialiste en santé mentale qui connaît le diabète.

Certains symptômes de la dépression incluent^{3,4} :



Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités que l'on aimait avant



Troubles du sommeil



Modification de l'appétit et du poids



Réveil plus tôt que la normale



Faible énergie



Problèmes de concentration



Sentiments de culpabilité



Nervosité



Tristesse le matin

Les personnes vivant avec le diabète n'ont pas toutes les mêmes symptômes d'hyperglycémie. Chez certaines personnes, les symptômes peuvent ne pas être si prononcés, ou l'individu n'associe peut-être pas les symptômes à des taux élevés de glucose dans le sang.

Le fait d'avoir le diabète ne signifie pas que vous serez malade pour le reste de votre vie. Cela signifie que vous devez travailler pour prendre soin de vous pour rester en bonne santé. Cela inclut :

1

Veiller à ce que votre diabète ne vous fasse pas sentir triste ou seul.

2

Votre corps et votre esprit peuvent rester en bonne santé si vous mangez correctement, faites de l'exercice, prenez vos médicaments et faites part de vos sentiments à vos amis et à votre famille.

L'équipe de votre fournisseur de soins de santé peut également vous aider à gérer le stress, l'inquiétude et la tristesse qui vont de pair avec le diabète. La prochaine fois que vous passez une visite médicale pour votre diabète, parlez avec votre fournisseur de soins de santé de ce que vous ressentez et de tout symptôme de dépression que vous pourriez avoir ressenti récemment.



1. American Diabetes Association. Mental Health. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/>. Consulté le 06 février 2019.
2. American Diabetes Association. Diabetes Distress. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/diabetes-distress.html>. Mise à jour le 29 juillet 2014. Consulté le 06 février 2019.
3. Snoek FJ, et al. Constructs of depression and distress in diabetes: time for an appraisal. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015;3(6):450-451.
4. American Diabetes Association. Depression. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html>. Mise à jour le 07 décembre 2018. Consulté le 27 février 2019.