

Diabète et charge mentale

Le diabète, est-il nécessaire de le rappeler, est une maladie chronique. Ce qui signifie que l'on vit avec lui tout le temps. Matin, midi, soir, nuit, « tous les jours, pour toujours » entend-on souvent. Cette présence permanente est parfois lourde à supporter. Une charge mentale indéniable et quasi inévitable mais que, fort heureusement, il est possible de gérer, et même de réduire.

Jacques Draussin

© iStock

Ce que l'on appelle « la charge mentale », c'est ce sentiment qui nous donne l'impression d'avoir sans cesse l'obligation de « penser à tout » pour être irréprochables dans la gestion de notre diabète. Contrôler sa glycémie, faire son bolus à temps, prendre ses médicaments, s'inquiéter au moindre signe d'inflammation, vérifier sa tension artérielle, son cholestérol, mettre à jour ses vaccinations… mais aussi, et en même temps, penser à tout ce qui fait notre vie à côté du diabète : les enfants, le travail, les loisirs, le menu du soir…
La charge mentale va donc au-delà de ce que suggère le concept pourtant bien réel de « double journée » que l'on utilise pour qualifier l'enchaînement – encore trop souvent pour les femmes – des préoccupations domestiques après une journée de travail[1]. Il s'agit, selon la sociologue Monique Haicault qui a défini la charge mentale pour la première fois en 1984, de « *devoir penser simultanément à des choses appartenant à deux mondes séparés physiquement* ». Par exemple, pour rester dans l'univers féminin, la maman qui, à son bureau, doit penser à ce qu'elle va préparer à dîner en rentrant.

Quels sont les signes du stress ?

Psychologiques : angoisse, irritabilité, fatigue, troubles du sommeil, pensées négatives parasites, ruminations qui envahissent et échappent à tout contrôle.

Physiologiques : impression de « boule » ou de « nœud » à l'estomac, transpiration inhabituelle (aisselles, front, mains), sensation de bouche sèche, accélération du rythme cardiaque et de la tension musculaire et/ou de la pression artérielle, difficulté à respirer, sentiment d'oppression thoracique, tremblements, sensations de malaise et de vertige, rougeurs au visage ou au cou, difficulté à équilibrer votre diabète.

Comportementaux : attitudes d'inhibition (repli sur soi, isolement), agressivité, troubles du comportement alimentaire, comportements addictifs ou compulsifs (consommation accrue de nourriture, de tabac, d'alcool, de médicaments, de café ou encore de drogues, etc.).

S'il se trouve que la même mère de famille est atteinte d'un diabète de type 1, elle devra aussi se préoccuper de sa glycémie, organiser sa journée non pas autour de son diabète, mais sans jamais pouvoir l'oublier[2].

Charge mentale et stress : une proximité certaine

Le stress est une réaction biologique qui intervient chaque fois que nous devons faire face à un changement inattendu, une accélération brutale de notre rythme de vie, une situation difficile ou des contraintes nouvelles auxquelles nous devons nous adapter. S'il peut être un véritable stimulant permettant de se dépasser, il peut devenir néfaste pour la santé physique et mentale s'il s'installe sans période de répit.
Stress et diabète sont liés, à plusieurs titres. Différentes études ont montré que le stress constituerait un facteur favorisant le diabète de type 2 pour les hommes comme pour les femmes. Les hormones du stress peuvent influer sur la glycémie. C'est une question d'autant plus importante que l'on sait que les glycémies élevées de façon chronique (l'hyperglycémie) augmentent le risque de développer des complications du diabète.
Double peine : les personnes vivant avec un diabète, qu'il soit de type 1 ou de type 2, sont particulièrement sensibles au stress. Et le diabète lui-même est un agent stressant dû au caractère chronique de la maladie.
Les gestes du quotidien constituent autant de petits défis qui s'accumulent et deviennent pesants, voire paraissent insurmontables. Les contraintes générées par le diabète (contrôle de la glycémie, vigilance alimentaire, vie sociale…) peuvent alors devenir autant de sources de stress. D'où un cercle vicieux dont il peut être difficile de s'extraire.

« Les personnes vivant avec un diabète, qu'il soit de type 1 ou de type 2, sont particulièrement sensibles au stress »

Jacques,
diabétique de type 2

« Je suis membre du groupe Slow Diabète sur Facebook. Je vois que beaucoup ont les mêmes questions que moi et c'est un lieu d'échanges d'expériences utile et convivial. »

Marie-Claude,
diabétique de type 2

« Quand je suis passée sous insuline, j'ai ressenti une pression que j'ai eu du mal à assumer seule. Heureusement, ma famille m'a énormément soutenue. »



© iStock

Le passage du stress à la dépression

Lorsque le stress devient excessif ou installé depuis trop longtemps, le stade d'aggravation suivant est la dépression. Diabète et dépression sont deux maladies souvent associées chez une même personne. Il existe en effet une corrélation établie entre les deux pathologies, l'une entraînant l'autre et réciproquement. La présence d'une dépression sur un terrain « favorable » (obésité, hypertension artérielle, taux de cholestérol anormal) multiplierait ainsi par deux le risque de développer un diabète.
Devant un tel tableau, on pourrait penser que la charge mentale liée au diabète est une source inévitable de stress intense et d'épuisement émotionnel. Fort heureusement, il n'en est rien car il existe beaucoup de solutions permettant d'éviter de céder sous le poids de cette fameuse charge mentale et de ses conséquences.

Des clés pour mieux gérer la charge mentale

La première des clés pour mieux gérer son diabète au quotidien et sur le long terme est incontestablement ▶

« Il existe heureusement beaucoup de solutions permettant d'éviter de céder sous le poids de la charge mentale et de ses conséquences. »



La Fédération à votre écoute

Depuis mai 2020, la Fédération Française des Diabétiques offre à toutes les personnes atteintes de diabète de types 1 et 2, gestationnel ou rare, mais aussi à leurs proches, la possibilité de joindre par téléphone soit des Bénévoles Patients Experts, soit des psychologues.

Si, vous aussi, vous ressentez le besoin de vous exprimer, de partager votre vécu ou vos doutes, vos inquiétudes, les deux lignes d'écoute sont à votre disposition. Ces lignes sont gratuites.

Écoute solidaire :
du lundi au vendredi de 10 h à 20 h
au 01 84 79 21 56.

Écoute psychologique :
24 heures/24 et 7 jours/7 au 01 84 78 28 13.

ALIMENTATION

Privilégier le magnésium

Évidemment, ce n'est pas dans l'alimentation que l'on trouvera l'arme absolue de lutte contre le stress lié à la charge mentale. Cependant, il est possible de limiter les réactions générées par le stress (fatigue, insomnies, tensions musculaires, difficulté à se concentrer…).

Ainsi, le magnésium, associé à la vitamine B6, peut contribuer à retrouver un bon équilibre nerveux. Plutôt que de faire appel à des compléments alimentaires, il est recommandé de consommer des céréales complètes, des légumes secs (lentilles vertes, pois chiches…), des légumes verts (haricots, brocolis, épinards), des fruits secs (amandes, noix, noisettes, noix de cajou…).

De temps en temps, pour se faire plaisir sans en abuser, deux carrés de chocolat noir à 70 % de cacao pris en fin de repas sont aussi une bonne source de magnésium !

la connaissance de la maladie. Plus vous en saurez sur le diabète, ses traitements et sa gestion, moins vous vous sentirez dépassé. Il ne faut donc pas hésiter à interroger votre médecin et les équipes soignantes sur tous les sujets qui vous préoccupent ou que vous avez l'impression de ne pas maîtriser. Cette démarche est particulièrement importante lors de la découverte d'un diabète de type 1, lorsqu'il s'agit de comprendre et pratiquer l'insulinothérapie de façon autonome mais elle est recommandée pour toute question touchant à la gestion de la maladie, quel que soit le type de diabète.

En apprenant à gérer votre glycémie au quotidien, vous pourrez **établir une routine,** par exemple pour la prise des traitements, les repas et l'activité physique, jusqu'à ce que ces habitudes deviennent automatiques.

Fixez-vous des objectifs réalistes : en évitant des visées trop strictes ou inatteignables, vous vous épargnerez une pression inutile. Définissez des objectifs graduels et n'oubliez pas de célébrer vos réussites, c'est bon pour le moral !

On l'a vu, le stress peut influencer le niveau de glycémie. **Il existe de multiples techniques de relaxation** comme la sophrologie, une discipline qui permet de libérer ses tensions, de se « recharger » positivement (yoga, Tai-Chi ou Qi Gong peuvent aussi jouer ce rôle). Il s'agit là d'apprendre à mieux percevoir les signaux d'alerte et d'acquérir une meilleure connaissance de son corps.

Dans la recherche du lâcher prise… et de l'amélioration de la gestion de la glycémie, on ne peut pas ignorer **l'activité physique régulière,** que l'on peut pratiquer seul, en club ou par le biais d'une association d'activité physique adaptée (APA) proche de chez soi.

Éric,
diabétique de type 1

« J'ai la chance d'être maintenant équipé d'une pompe en boucle fermée hybride. Quel changement ! Gérer mon diabète n'entraîne plus la charge mentale que je ressentais avant. »

La technologie, aujourd'hui accessible au plus grand nombre, s'avère être un soutien considérable dans la gestion de la charge mentale. Outre les applications mobiles dont certaines permettent de simplifier grandement le calcul des glucides au moment des repas, les capteurs de glycémie en continu et surtout désormais les pompes à insuline peuvent vous fournir des données en temps réel et vous aider à prendre des décisions éclairées.

Ne pas hésiter à se faire aider

La technologie, ce sont aussi **les réseaux sociaux,** de plus en plus utilisés désormais, qui permettent de faire vivre de véritables communautés. Slow Diabète, un programme mis en place depuis trois ans par la Fédération Française des Diabétiques, en est la parfaite illustration puisque 17 000 personnes s'y retrouvent désormais également sur Facebook [3] dans une communauté très active où chacun peut poser des questions et bénéficier de l'expérience des autres membres.

Lorsque l'on est isolé, on ressent plus fortement encore cette fameuse charge mentale. Il existe de nombreuses possibilités de trouver un renfort. La Fédération a notamment mis en place **un programme d'accompagnement gratuit baptisé « Élan solidaire ».**

« La sophrologie permet d'apprendre à mieux percevoir les signaux d'alerte et d'acquérir une meilleure connaissance de son corps. »

Partout en France, des Bénévoles Patients Experts (formés par la Fédération) proposent la mise en place de rencontres régulières avec d'autres personnes diabétiques afin d'écouter, de partager, d'échanger, de reprendre confiance et d'agir pour mieux vivre avec la maladie.

Complémentaire à l'accompagnement proposé par les Bénévoles Patients Experts, **le service « sophia »,** proposé par l'Assurance Maladie, donne la possibilité d'échanger par téléphone avec un infirmier conseiller en santé, en soutien des consultations avec votre médecin.

Faire appel à un psychologue peut s'avérer nécessaire. Malheureusement, ces séances ne sont pas prises en charge par l'Assurance Maladie. Après la crise du Covid, à l'issue des Assises de la santé mentale et de la psychiatrie qui se sont clôturées le 28 septembre 2021, des séances chez le psychologue peuvent cependant être remboursées par la Sécurité sociale. Ce dispositif s'appelle "MonPsy" et permet de bénéficier jusqu'à 8 consultations remboursées (uniquement chez un psychologue partenaire) après avoir été orienté par son médecin qui doit remplir un courrier d'adressage.

Enfin, dernier conseil : n'oubliez pas de **prendre du temps pour vous détendre,** pratiquer les activités que vous aimez, pour vous ressourcer. Prendre soin de son bien-être mental avec autant de soin que de son bien-être physique, c'est primordial ! ●

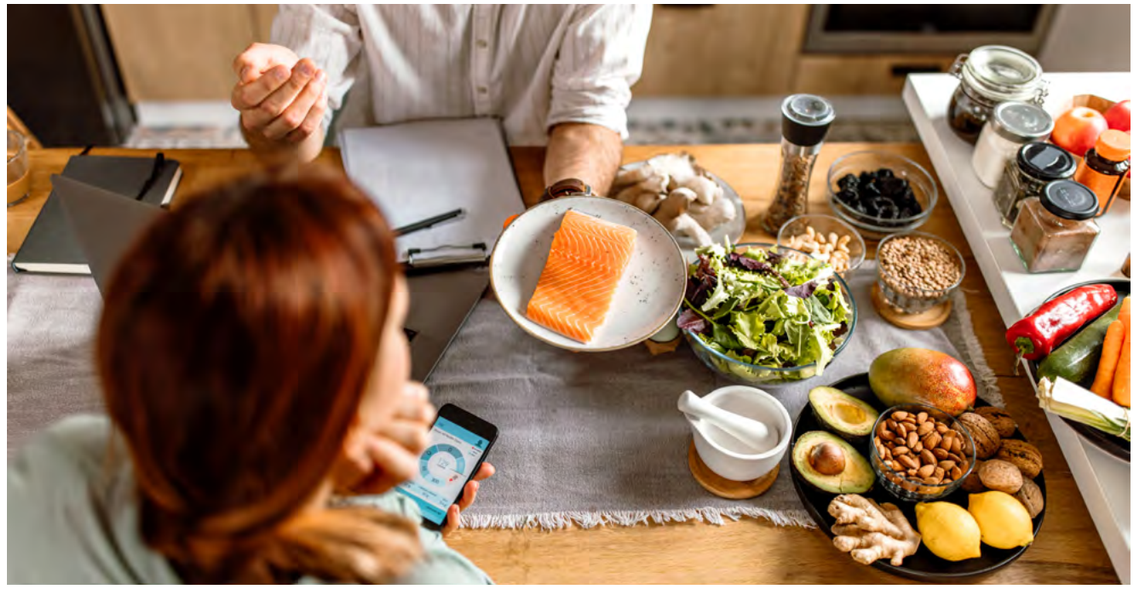
(1) Sociologie du travail, vol. 26, no 3, « Travail des femmes et famille »

(2) Le stress augmente le risque d'apparition du diabète de type 2 chez les femmes - février 2017 PLoS ONE

(3) Groupe Slow Diabète - Facebook

Que retenir

- La charge mentale est un sentiment qui nous donne l'impression d'avoir sans cesse l'obligation de « penser à tout » pour être irréprochables dans la gestion de notre diabète.
- Charge mentale, stress et dépression vont souvent de pair avec le diabète.
- De nombreuses solutions existent pour réduire cette charge mentale et éviter ainsi de favoriser de potentiels troubles psychologiques.



En savoir +

https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques/depression-diabete

https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/proche-diabetique/soutenir-un-proche-diabetique

https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/je-rencontre-des-benevoles-formes-a-laccompagnement

https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/sophia