

Diabète et stress



Saviez-vous que...

Le stress et le diabète sont interreliés. Un nouveau diagnostic de diabète ou de la difficulté à gérer un diabète existant peut être une source de stress. Le stress peut aussi provoquer une hausse de la glycémie. Parfois, ceci semble être un cercle sans fin.

Une réaction de fuite ou de combat

Les hormones du stress génèrent une plus grande quantité de sucre dans le sang. Lorsque nous ressentons du stress, notre organisme a besoin d'un surplus d'énergie (de sucre) pour contrer le problème ou y échapper.

Nos meilleurs conseils pour mieux gérer

- 1. Quand c'est possible, cernez et corrigez le problème :** Ne remettez pas au lendemain les choses qui peuvent être réglées rapidement. Essayez d'identifier la source du stress et imaginez au moins une solution pour contrer votre problème. Parfois, envisager une solution suffit pour se sentir mieux.
- 2. Dressez une liste de ce que vous avez à faire :** Se détendre peut sembler difficile lorsque toutes les choses que nous avons à faire s'entremêlent dans notre tête. Prenez le temps de dresser une liste de ce que vous avez à faire ou de tenir un agenda afin de mettre vos pensées sur papier et de libérer votre esprit.
- 3. Donnez-vous des objectifs réalistes :** Commencez par vous fixer des objectifs simples et célébrez les petites victoires. Évitez de vous fixer des objectifs personnels inatteignables. Si vous ne parvenez pas à atteindre un objectif, réévaluez la situation et recommencez.
- 4. Parlez avec une personne en qui vous avez confiance :** Dites ce que vous ressentez à votre conjoint, à un membre de la famille ou à un ami. Il vaut mieux faire face aux problèmes ensemble. Pensez à devenir membre d'un groupe de soutien pour les personnes vivant avec le diabète.
- 5. Prenez du temps juste pour vous :** Même si vous disposez seulement de 15 minutes, faites quelque chose pour vous-même chaque jour. Prévoyez ce moment et, comme vous le feriez pour tous vos autres rendez-vous, faites-en une priorité.
- 6. Activité physique :** Il est cliniquement prouvé que faire de l'exercice tous les jours réduit le niveau de stress. Commencez petit à petit et augmentez graduellement l'intensité en visant un objectif de 150 minutes d'exercice d'aérobie par semaine. Optez pour une activité que vous aimez pratiquer afin d'en multiplier les bienfaits.
- 7. Adoptez une alimentation saine et équilibrée :** La fin de semaine, prenez un peu de temps pour aller à l'épicerie et préparer des repas et des collations santé. Ceci contribuera à diminuer votre stress durant la semaine. Il a été démontré qu'une alimentation équilibrée a un effet positif sur l'humeur.
- 8. Mettez sur l'humour :** Le rire contribue à réduire le stress et les tensions. Trouvez du temps pour regarder des émissions humoristiques ou pour rire avec de vieux amis.
- 9. Faites une liste de ce qui vous rend heureux :** Notez les choses qui vous font sourire afin de les relire plus tard quand vous vous sentirez déprimé ou dépassé.
- 10. Laissez-nous vous aider à surmonter votre stress financier :** Si votre stress est d'ordre financier, laissez-nous vous aider à assumer les coûts reliés au diabète. Le diabète peut s'avérer coûteux, mais plusieurs programmes de soutien s'offrent à vous. Parlez à votre éducateur en diabète. Il pourra vous aider à trouver un programme qui répond à vos besoins.

Ressources en matière de gestion du stress

Sites Web

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

www.coeuretavc.ca

→ Cliquez sur « **Vivez sainement** »

→ « **Réduire le stress** »

→ « **Lire la suite** »

Diabète Québec

www.diabete.qc.ca

→ Cliquez sur « **Vivre avec le diabète** »

→ Section Psychologie

→ Le **stress**

Diabetes Canada (en anglais seulement)

www.diabetes.ca

→ Cliquez sur « **Diabetes and You** »

→ « **Healthy Living Resources** ».

→ « **Heart Health** ».

→ « **Stress Management** »

Applications gratuites pour téléphones intelligents

Pleine Conscience

Méditations guidées et personnalisées et cours d'introduction à la pleine conscience.

Breeth (en anglais seulement)

Instructions et exercices pour apprendre la respiration diaphragmatique et informations détaillées sur les effets du stress sur l'organisme.

Pacifica (en anglais seulement)

Exercices guidés de respiration profonde et de relaxation musculaire, activités quotidiennes pour contrer l'anxiété et autres outils, notamment un moniteur qui permet de suivre l'humeur.

Happify (en anglais seulement)

Application d'entraînement cérébral qui aide à combattre la négativité, l'anxiété et le stress tout en promouvant la gratitude et l'empathie.

YogaAcademy (en anglais seulement)

Bibliothèque de postures de yoga et cours de yoga et de méditation téléchargeables (séances de 5 à 60 minutes allant du niveau débutant au niveau avancé).

5 Minute Yoga (en anglais seulement)

Images de postures de yoga pour débutants avec minuterie de 5 minutes pour facilement effectuer ces exercices au courant de la journée.