

Agir pour guérir

Pour de nombreux patients, l'annonce du diabète est un choc. La remise en question profonde de tout un mode de vie. Accompagner les patients, les aider à changer leurs habitudes et leur faire accepter la maladie, c'est l'objectif de l'association Diabète Vaud qui est aux côtés des patients diabétiques dans ce long parcours contre la maladie.

/ Thierry Amann



Léonie Chinet
Secrétaire générale de l'association
Diabète Vaud

Le cas de Thierry

Thierry a 55 ans. Il est très pris dans par son travail depuis des années. Il a délaissé depuis bien longtemps les terrains de foot, préférant se retrouver avec les copains pour partager de bons repas et de longs apéros. Alors forcément Thierry a pris du poids, environ 15 kilos autour de la taille. Il faut dire que Thierry ne bouge pas beaucoup entre son boulot, sa famille et ses dîners entre copains. Et puis un jour tout bascule. Thierry consulte son médecin car il se sent un peu mal et la nouvelle tombe comme un couperet. Thierry est atteint de diabète de type 2. Le meilleur ennemi de sa mauvaise hygiène de vie. Et l'examen systématique des complications montre une atteinte de la sensibilité des pieds. Son médecin pense que Thierry traîne cela depuis quelques années sans le savoir, comme un diabétique sur trois en Suisse. Le médecin est rassurant, il y a des traitements pour faire redescendre son taux de sucre dans le sang mais il est aussi ferme : Thierry va devoir radicalement changer son style de vie.

« Assainir ses habitudes quotidiennes, faire du sport, mieux manger, c'est le cœur du remède ! »

« Assainir ses habitudes quotidiennes, faire du sport, mieux manger, c'est le cœur du remède ! » affirme Léonie Chinet, Secrétaire générale de l'association Diabète Vaud qui

accompagne les patients diabétiques. C'est justement vers cette association que Thierry, un peu déboussolé, est allé chercher conseil pour démarrer une deuxième vie plus saine.

Car Thierry commence à comprendre. Même si les médicaments vont l'aider à régler le désordre à l'intérieur de lui, c'est à l'extérieur, dans sa vie, qu'il va falloir changer

pour régler le problème de fond. Changer ses habitudes de vie est un peu plus compliqué à faire, c'est vrai, que d'avalier une pilule le matin. Mais Thierry le reconnaît, sa vie n'est pas franchement saine depuis trop longtemps, et au fond, après l'électrochoc du diagnostic, c'est aussi l'occasion de se reprendre en main et prendre soin de lui.

Retrouver le sens d'une vie plus saine

Alors dans les bureaux de l'association, les infirmières spécialisées l'accueillent pour répondre à ses questions et lui fournir leurs conseils. D'abord Thierry va devoir reprendre une activité physique. Pas question de reprendre du jour au lendemain 90 minutes de football intensif sur la pelouse près de chez lui. Thierry va devoir y aller petit à petit. « Il faut augmenter l'activité physique par des petits gestes au quotidien. S'arrêter à un arrêt de bus avant la destination pour marcher un peu. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur. Marcher dans la ville au lieu de prendre sa voiture » explique Léonie Chinet. Et puis Thierry va devoir modifier son alimentation. Elle était jusqu'ici trop riche, trop grasse, et bien sûr trop sucrée. Mais attention à ne pas bannir pour autant de ses menus : sucres, riz, pain, pâtes. Ce serait une erreur, car un diabétique a besoin comme tout un chacun d'une alimentation équilibrée. « Le corps et le cerveau ont besoin de glucides, ce sont les sucres ajoutés nos pires ennemis ! Il faut savoir où ils

se cachent pour pouvoir les limiter » rappelle Léonie Chinet. Thierry va donc devoir freiner sur les sodas et les boissons sucrées qu'il buvait goulûment devant les matchs de football.

Il va devoir limiter aussi sa consommation de graisses et de viande et augmenter les aliments riches en fibres (légumes et fruits). « Ne vous inquiétez pas, vous n'allez pas devenir

ascète, vous allez juste apprendre à manger mieux et équilibré pour bien gérer votre maladie. L'important est d'y aller progressivement pour pouvoir tenir sur la durée » conclut Léonie Chinet.

Accepter pour mieux changer

C'est justement pour cela que l'association accompagne aussi moralement les patients diabétiques. Car l'une des grandes difficultés est d'accepter cette maladie. Difficile d'apprendre à vivre avec. Pourtant, pour beaucoup c'est une renaissance affirme Léonie Chinet « Certains patients nous disent : le diabète m'a sauvé ! Comme un électrochoc pour améliorer leur vie quotidienne et prendre soin d'eux » Thierry repart avec une certitude, bien vivre avec le diabète c'est possible à condition d'être acteur de sa santé. Son fardeau il veut en faire une force, la force de changer, d'être mieux. L'occasion de se prendre en main et de démarrer une deuxième vie pour son bien-être et contre la maladie. ●



ADRESSES UTILES

> www.diabetevaud.ch

