Stress et diabète de type 2 :quels sont les liens ?

Le diabète, cause de stress ou conséquence du stress ? Deux études* ont montré que le stress constituerait un facteur de risque de diabète de type 2. Les hormones du stress (cortisol, adrénaline) peuvent aussi affecter l'équilibre glycémique des personnes déjà atteintes de diabète et ainsi causer… davantage de stress ! Comment briser ce cercle vicieux dans lequel on peut parfois tomber ?

Le stress au travail augmenterait de 45 % le risque de développer un diabète de type 2

Des chercheurs de l'Université de Göteborg en Suède* ont suivi 6 828 hommes depuis 1970, alors que ces sujets étaient âgés de 47 à 56 ans. Ces patients remplissaient des questionnaires pour évaluer leur stress, alors qu'ils n'avaient aucun antécédent de diabète, de maladie coronarienne et d'antécédents d'AVC. Au départ, 15.5% des hommes ont déclaré un stress permanent. Durant l'étude, 899 hommes ont développé un diabète de type 2. Les scientifiques ont ainsi pu montrer que les sujets ayant un stress permanent avaient 45% de risques en plus de développer un diabète, par rapport à ceux qui ne déclaraient aucun stress. Ce lien reste significatif, même après ajustement par l'âge, le statut ou l'inactivité physique.
Une étude de février 2017** a également montré que les femmes soumises à un stress au travail ont plus de probabilité de souffrir d'un diabète de type 2.

L'hormone du stress fait monter la glycémie

Des chercheurs de l'Ohio State University Wexner Medical Center ont démontré que le lien peut aussi être inverse : le stress peut se répercuter sur la glycémie. Leur étude affirme qu'il existerait un lien entre l'hormone du stress, le cortisol, et une glycémie plus élevée chez les personnes atteintes de diabète de type 2. *« En temps normal, chez les sujets sains, la sécrétion de cortisol varie naturellement au fil de la journée, avec un pic le matin et une chute la nuit »*, décrit le Dr Joshua J. Joseph, endocrinologue et principal auteur de l'étude. *« Mais chez les patients diabétiques de type 2, les concentrations de cortisol sont importantes tout le long de la journée, et sont associées à un taux de sucre sanguin important »*.

Réduire son stress pour mieux contrôler sa glycémie

La plupart des personnes diabétiques de type 2 sont bien conscientes de l'importance de certains facteurs de mode de vie comme la pratique d'une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et un sommeil de bonne qualité dans la prévention et le contrôle de leur diabète. Mais la réduction du stress ne devrait pas être oubliée car il est source de déséquilibre du diabète.
Les personnes diabétiques de type 1 ou de type 2 sont par ailleurs particulièrement sensibles au stress. En effet, les contraintes générées par le diabète peuvent être sources de stress créant un cercle vicieux dont il est parfois difficile de s'extraire.

Heureusement, des activités permettant de faire baisser le niveau de stress existent

La pratique d'une activité physique régulière, la méditation, suivre une psychothérapie pour comprendre ses mécanismes émotionnels et les gérer, se réserver des moments pour soi (avec la famille et les amis, en prenant soin de son corps avec des massages ou des soins cosmétiques, en réalisant une activité qui nous procure du bien-être (lecture, cuisine, bricolage, arts créatifs, etc.) peuvent permettre de faire baisser le niveau de stress. Certaines associations locales affiliées à la Fédération proposent aussi des ateliers pour apprendre à mieux gérer son stress. N'hésitez pas à contacter l'association la plus proche de chez vous !

Rendez-vous sur Je contacte mon asso locale

Le témoignage de Patricia***

J'ai été diagnostiquée [diabétique] lorsque j'ai fait mon infarctus, à 45 ans ! Depuis, je vais voir mon cardiologue tous les ans pour vérifier ma tension. Quand je suis stressée, j'ai remarqué que ma glycémie a tendance à monter. Pour me détendre, je fais du scrapbooking et de la carterie. Quand j'ai terminé je suis très détendue, j'ai le cœur qui bat moins vite.

Ce contenu est exceptionnellement tiré de la lettre d'information trimestrielle destinée exclusivement aux donateurs de la fédération : pour recevoir les prochains numéros tous les 3 mois dans votre boîte aux lettres, soutenez dès aujourd'hui nos actions en faisant un don !

** « Perceived stress and incidence of Type 2 diabetes » : étude menée sur 35 ans auprès d'hommes suédois d'âges moyens. Janvier 2013.*
*** « Stress increases the risk of Type 2 diabetes onset in women » : étude menée sur 12 ans. Février 2017.*
**** Le prénom du témoin a été modifié pour préserver son anonymat.*

Pour aller plus loin :

- Je recherche du soutien
- Manger en pleine conscience
- Article à lire dans le n°355 du magazine équilibre : « Diabète et charge mentale »