

Diabète et santé mentale : comprendre les liens pour agir

Vivre avec un diabète, quel qu'en soit le type, c'est apprendre à jongler chaque jour avec des traitements, des suivis médicaux, une alimentation spécifique, et parfois aussi des émotions complexes. Mais au-delà de la gestion physique de la maladie, il est essentiel de reconnaître un autre aspect tout aussi important : l'impact du diabète sur la santé mentale.

Pourquoi parler de santé mentale quand on vit avec un diabète ?

Le diabète n'est pas seulement une affaire de glycémie. Il peut influencer — et être influencé — par notre équilibre psychique. Cette interaction fonctionne dans les deux sens : un trouble psychologique peut rendre plus difficile la gestion du diabète, tandis que la charge mentale liée à la maladie peut provoquer ou aggraver des troubles psychiques.

Ce lien est désormais bien documenté. On sait, par exemple, que les personnes vivant avec un diabète ont un risque accru de développer une dépression ou des troubles anxieux par rapport à la population générale. Et pourtant, ces aspects restent encore trop souvent dans l'ombre.

Quels troubles psychologiques sont fréquents ?

La dépression

La dépression peut se manifester de plusieurs façons : tristesse persistante, perte d'intérêt pour des activités auparavant plaisantes, fatigue inexplicquée, troubles du sommeil, difficulté à se concentrer, sentiment de culpabilité, voire idées noires.

Ces signes ne sont pas à banaliser. Ils peuvent perturber fortement la gestion du diabète, compliquer la prise de décisions ou diminuer la motivation à suivre son traitement. Il est donc crucial de consulter un médecin ou un psychologue si vous vous reconnaissez dans ces symptômes. Des solutions existent, y compris des approches non médicamenteuses comme l'activité physique, les techniques de relaxation ou encore la psychothérapie.

L'anxiété

Vivre avec un diabète demande une vigilance constante : surveiller son alimentation, ses glycémies, gérer les imprévus etc., et peut induire une peur des hypoglycémies, des hyperglycémies, ou encore de l'apparition de complications. Cette vie avec un diabète suppose aussi de gérer un traitement parfois complexe qui vient s'ajouter à la charge mentale quotidienne : « Ai-je bien pris mon traitement ? », « Ai-je réalisé la bonne dose d'insuline ? ». Cela peut générer un stress chronique, voire une anxiété généralisée. Cette inquiétude constante peut devenir envahissante, au point d'interférer avec les tâches du quotidien.

Là encore, des aides sont possibles. Travailler avec un professionnel de santé mentale permet souvent de trouver des stratégies pour diminuer l'anxiété et se sentir plus serein face à la maladie.

Les troubles des conduites alimentaires (TCA)

Les personnes atteintes d'un diabète, en particulier de type 1, peuvent parfois développer une relation difficile avec leur alimentation ou leur poids. Cela peut se traduire par des comportements dangereux comme sauter des repas, cesser la prise d'insuline pour perdre du poids ([diaboulimie](#)), ou encore avoir des épisodes de restriction ou de compulsion alimentaire.

Les TCA ont un impact direct sur l'équilibre glycémique et nécessitent une prise en charge spécialisée, souvent pluridisciplinaire, incluant un(e) diététicien(ne), un médecin et un(e) psychologue.

Autres troubles à connaître

- **Détresse liée au diabète** : ce terme désigne une forme de lassitude ou d'épuisement psychologique face aux exigences du diabète. Elle est fréquente, mais différente de la dépression.
- **Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)** : chez certaines personnes, le besoin de contrôler parfaitement leur glycémie ou leur alimentation peut prendre une dimension excessive.
- **Troubles du sommeil** : ils sont souvent associés à une mauvaise régulation glycémique, mais aussi à l'anxiété ou à la dépression.
- **Altération de l'image corporelle** : les variations de poids ou les contraintes liées à la maladie peuvent affecter la perception de soi.

Que faire si vous vous sentez concerné ?

Avant tout, sachez que vous n'êtes pas seul. Ressentir du stress, de l'anxiété, de la lassitude ou de la tristesse face à une maladie chronique est tout à fait humain. Ce n'est pas un échec. Si vous vous reconnaissez dans certains des symptômes évoqués, ou si vous ressentez une souffrance psychique, des solutions existent pour vous aider.

Rencontrer et échanger avec d'autres personnes vivant avec un diabète peut également vous apporter un bien-être susceptible d'améliorer votre santé mentale. L'une des actions phare de la Fédération est de vous accompagner grâce à ses Bénévoles Patients Experts (BPE), eux-mêmes touchés par la maladie. Plusieurs dispositifs tels que les Cafés Diabète ou les groupes de rencontre Élan Solidaire sont accessibles dans toute la France via nos Associations Fédérées. Ils permettent d'échanger avec d'autres personnes qui ont une expérience de vie similaire, de bénéficier d'une oreille attentive et d'un soutien émotionnel. Nos BPE sont également disponibles par téléphone sur la ligne Écoute Solidaire tous les jours de 10 h à 20 h au 01 84 79 21 56, gratuitement et en toute confidentialité.

Enfin, en cas de souffrance psychologique, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant. Il ou elle pourra éventuellement vous orienter vers un psychologue ou un psychiatre, ou vous proposer des ajustements dans votre vie quotidienne. Un accompagnement adapté peut véritablement améliorer votre qualité de vie. N'oubliez pas : consulter un professionnel de santé mentale n'est pas un signe de faiblesse, mais peut-être un pas vers un meilleur équilibre, pour soi et pour mieux vivre avec son diabète.

Une approche globale de la santé

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi prendre soin de son diabète. Une meilleure santé psychologique favorise l'adhésion aux traitements, la stabilité émotionnelle, et un quotidien plus apaisé. Il ne s'agit pas d'avoir une vie parfaite, mais d'être mieux armé pour faire face, jour après jour.

Pour aller plus loin

De nombreuses ressources sont disponibles sur le site de la Fédération Française des Diabétiques, notamment sur :

- La **détresse liée au diabète** ;
- [Les troubles des conduites alimentaires](#) ;
- [Les solutions proposées par la Fédération pour vous soutenir.](#)

Références :

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5*. 5e éd. Washington : APA, 2013.

ARONSON, Benjamin D., SITTNER, Kelley J. et WALLS, Melissa L. The mediating role of diabetes distress and depressive symptoms in type 2 diabetes medication adherence gender differences. *Health Education & Behavior* [en ligne]. 2020, vol. 47, n° 3, pp. 474-482 [consulté le 2 juillet 2025].

CDC. *Diabetes and mental health* [en ligne]. 2024 [consulté le 2 juillet 2025].

CONSOLI, Sylvie-Monique. Qualité de vie, impact émotionnel et fardeau ressenti par les personnes vivant avec un diabète et leurs proches, dans l'étude DAWN2TM. *Médecine des Maladies Métaboliques* [en ligne]. 2013, vol. 7, suppl. 1, pp. S17-S24 [consulté le 2 juillet 2025].

DENNICK, Kerry, STURT, Jackie et SPEIGHT, Jane. What is diabetes distress and how can we measure it? A narrative review and conceptual model. *Journal of Diabetes and Its Complications* [en ligne]. 2017, vol. 31, n° 5, pp. 898-911 [consulté le 2 juillet 2025].

GARRETT, Caroline et DOHERTY, Aoife. Diabetes and mental health. *Clinical Medicine* [en ligne]. 2014, vol. 14, n° 6, pp. 669-672 [consulté le 2 juillet 2025].

GOUVERNEMENT FRANÇAIS. *La santé mentale, grande cause nationale en 2025* [en ligne]. [consulté le 2 juillet 2025].

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. *Le diabète a un impact sur le bien-être mental de 3 personnes sur 4 qui en sont atteintes* [en ligne]. 2024 [consulté le 2 juillet 2025].

MASSEY, Crystal N., FEIG, Emily H., DUQUE-SERRANO, Laura et al. Well-being interventions for individuals with diabetes : A systematic review. *Diabetes Research and Clinical Practice* [en ligne]. 2019, vol. 147, pp. 118-133 [consulté le 2 juillet 2025].

RIISE, Hilde K. R., HAUGSTVEDT, Anne, IGLAND, Jannicke et al. Diabetes distress and associated psychosocial factors in type 2 diabetes. A population-based cross-sectional study. The HUNT study, Norway. *Diabetology & Metabolic Syndrome* [en ligne]. 2025, vol. 17, n° 1, article 62 [consulté le 2 juillet 2025].

ROBINSON, David J., LUTHRA, Manisha et VALLIS, Michael. Diabète et santé mentale. *Canadian Journal of Diabetes* [en ligne]. 2013, vol. 37, suppl. 1, pp. S459-S465 [consulté le 2 juillet 2025].

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. *Santé mentale des jeunes : des conseils pour prendre soin de sa santé mentale* [en ligne]. 2023 [consulté le 2 juillet 2025].

WINSTON, Anthony P. Eating disorders and diabetes. *Current Diabetes Reports* [en ligne]. 2020, vol. 20, n° 8, article 32 [consulté le 2 juillet 2025].