Miriam, 32 ans (Abidjan)

J'ai été hospitalisé dans la meilleure clinique de mon pays pendant un mois ,on m'a juste expliqué que j'étais malade et que j'allais faire des piqures toute ma vie, que je ne pouvais plus manger dehors n'importe quoi et que j'allais suivre un régime particulier pour mon alimentation.

Bref, je ne comprenais rien à ce qu'on me disait. Côté injection, on m'a appris à m'injecter moi-même, mais comme mon père était dans la santé, c'est lui qui me faisait les injections. J'ai bien accepté cette maladie, elle n'a vraiment rien changé dans mon épanouissement, j'ai bien grandi, je me suis amusée comme les jeunes de mon âge, j'ai fait des folies, je vis normalement comme tout le monde.

J'allais oublier : quand j'étais jeune, j'étais un peu ronde. J'ai fait de la natation pendant quatre ans non stop d'abord, c'était pour réduire mon poids mais après, c'est devenu un hobby. Je faisais 69 kg, je me suis retrouvée à 57 kg pour 1 m 64, j'avais 18 ans. Aujourd'hui, je fais 68 kg mais je garde toujours la ligne. Je fais attention.

On peut très bien vivre avec le diabète, ce n'est pas une fatalité, inutile de s'inquiéter, c'est juste l'habitude alimentaire qui va changer, à part ça, tout va bien. Continuer votre vie normalement. A quel moment je sais que je suis diabétique ? ... à l'heure de mon injection, à part ça, je ne sais même pas si je suis malade.

Les gens, autour de moi sont très surpris quand ils apprennent que je suis diabétique. J'adore voir la tête qu'ils font.

Mon diabète, je le maitrise, j'ai pris les devants, je me suis imposée à lui, il est assez calme, il ne dit mot, il me laisse tranquille, faire ma vie. Je mange sainement, équilibré, beaucoup de légumes, de tant en tant, je fais des écarts mais rien de bien méchant.

Enfin vivez normalement votre vie, le diabète ne doit pas être un frein pour vous !

Crédit photo: © laurent hamels

Photo d'illustration non nominative