Hélène, diabétique de type 2, 86 ans (94)

J’ai également des problèmes osseux. J’ai des complications dûes au diabète au niveau des yeux et j’ai malheureusement aussi des problèmes veineux (varices et pieds gonflés).

Je ne fais pas trop attention à mon alimentation et je mange moins qu’avant. Je fais la cuisine mais j’ai la chance d’avoir ma fille qui m'apporte des repas 2 à 3 fois par semaine. Et ce sont mes petits enfants qui me font les courses. Ma fille m’aide également très souvent pour les tâches ménagères. Je ne fais pas de sport car je suis bloquée des reins et je m’essouffle vite. Je vois un médecin généraliste tous les 2 mois et je suis bien suivie. Si j’avais un conseil à donner aux diabétiques, je leur dirais d’être vigilants pour les repas car les glycémies montent vite ! Un jour, j’ai eu une visite imprévue et je n’ai pas fait attention aux horaires, j’ai eu une grosse hypoglycémie et mes proches, qui étaient là, ont appelé les pompiers !

Je suis en général assez sérieuse dans mes prises de glycémie, je les fais 3 fois par jour avant les piqûres. Je m’octroie quand même un petit plaisir le dimanche, je mange un petit peu de gâteau avec mes enfants. Mes proches sont très présents, ils surveillent même mon carnet ! Mon fils passe tous les matins et ma fille m’appelle 3 fois par jour.

Crédit photo :© Konstantin Sutyagin - Fotolia.com

Photo d'illustration non nominative