Jasmine, 53 ans (Polynésie française)

Aujourd'hui, je suis en continuel combat avec " cette saleté " qui m'empêche de m'épanouir car j'ai peur des conséquences. Je suis équilibrée (résultats de mon hémoglobine glyquée) mais par contre je prends régulièrement ma glycémie et je suis souvent largement au dessus de la norme malgré les médicaments et mon régime alimentaire équilibré.

Ceux qui ont un terrain fragile, si j'ai un conseil à vous donner, c'est celui de faire en sorte dès à présent de manger équilibré. N'attendez pas d'être déclarés diabétiques pour le faire car là c'est trop problématique.

Crédit photo : © Fotolia - auremar

Photo d'illustration