Michèle, 75 ans (49)

Puis, malgré la retraite et une vie moins stressante durant deux ans, les choses se sont emballées et ont pris des proportions graves (cancer + curiethérapie pour moi, 5 pontages puis lymphome chez mon mari, fatigues importantes.) En 2010, c'est le début d'un parcours horrible : AVC de ma vieille maman, misères diverses de mon père, déplacements et aides ininterrompus durant 4 ans vers des EHPAD "pauvres", déclin puis décès de mes parents à 98 ans...Soulagement certes mais deuil et chagrin incommensurables. Sont alors survenus en quelques semaines : dépression sévère, fatigue intense, pics glycémiques inquiétants conduisant à la prescription de piqûres d'insuline...refus de tout cela de ma part, pensées suicidaires même...

Ma chance ? Avoir trouvé un excellent diabétologue qui m'a hospitalisée durant 5 jours et est parvenu (avec toute une équipe bien sûr) à faire descendre la glycémie par seuls traitements oraux, cours sur la maladie, les soins, la diététique... et un début d'exercices physiques avec " kiné ". En quinze jours, des résultats incroyables : persuadée enfin d'améliorer mon état, mise en pratique de confection de repas et menus équilibrés, activité physique très progressive mais régulière et, très important, mise en route d'un amaigrissement indispensable. En 3 mois, tous les indicateurs se sont améliorés : glycémie en baisse, meilleure forme physique et psychologique, sans oublier une perte de poids formidable et quasi inespérée ! Bilan après deux ans et demi du traitement : HBA1C : autour de 6. Je fais des exercices physiques plus longs et moins fatigants, j'ai un régime pas très "rigolo" mais très faisable et efficace...et surtout j'ai perdu 38 kg ! Voilà ce que je voulais faire savoir à ceux qui se désolent et ne croient plus guère aux traitements au long cours du diabète de type 2.

Crédit photo : © Fotolia - ASK-Fotografie

Photo d'illustration