

Mélanie, 32 ans (92)

Je venais de perdre mon emploi, un an auparavant, il y avait eut le décès de mon grand-père que j'ai très mal vécu, quand j'ai commencé à boire plusieurs litres d'eau (moi qui pouvais boire un verre d'eau dans la journée...), à perdre du poids, à me lever jusqu'à 9 fois par nuit pour uriner, à avoir des douleurs de tête sévères...Au départ, mon entourage et moi avons mis cela sur le dos du stress, puis ayant perdu environ 13 kg en moins de 3 mois, j'ai commencé à m'inquiéter. J'ai mis du temps à consulter un médecin, par peur. Ce qui est tout à fait absurde...puis voyant la situation empirer, c'est cette même peur qui m'a forcée à consulter. Verdict : vous le connaissez.

Au départ, j'étais abasourdie. Je n'en revenais pas. Je ne connaissais absolument rien du diabète, à tel point que mes premières réactions ont été de dire au médecin : « Mais je suis jeune et je ne suis pas obèse. Est ce que ca sera pour toute la vie ? » (je m'excuse pour cette réflexion, mais mon manque d'information à l'époque m'a amené à ces réactions qui aujourd'hui me semblent absurdes). Je me souviendrais toujours de cette image qui est restée gravée dans ma tête, lorsque le médecin est sorti de la consultation pour tenter de m'avoir un rdv en urgence avec un endocrino, que la porte est restée entre ouverte, et par ce petit espace, j'ai aperçu le visage de ma copine qui m'attendait, et avec son sourire qui se voulait réconfortant elle me dit « et alors ? ». Pour la première fois de ma vie, j'ai prononcé : « Je suis diabétique ». Sans même comprendre l'impact de ces mots...

En sortant de la consultation, je tentais d'être de bonne humeur, de prendre cela avec humour, presque à la légère alors que j'étais dans le flou complet. Mon premier rdv avec un " endocrino " s'est mal passé. J'ai eu droit à un jeune médecin bodybuildé, qui ne m'a rien expliqué et qui m'a juste dit : « A partir de maintenant, à chaque fois que tu manges, tu te piques... » Me piquer ? Me piquer quoi ? J'avais rien compris. Je vous passe ses autres commentaires évasifs et même désagréables, je peux vous dire que je ne l'ai vu qu'une fois et qu'après cela, il s'est fait licencier (je ne devais pas être la seule à avoir eu à faire à son manque de professionnalisme et empathie...)

C'est la diabetologue que j'ai vu une semaine après qui m'a sauvé la vie. Oui, je considère qu'elle m'a sauvé en me prenant en charge et grâce à elle je suis suivie par de très bons professionnels. Merci Clara ! Mon hémoglobine à ce moment-là était de 13,8. J'étais ressorti du cabinet de cet « endocrino » avec un tableau dessiné à la main, sur un morceau de papier, avec une colonne « glycémie », une colonne « dose d'insuline » et basta...je me considère chanceuse. J'ai eu de la chance que rien ne me soit arrivé en ayant un traitement d'insuline sans même avoir de connaissances sur le diabète. Je pensais que ma vie ne serait que contrainte, que je perdais en indépendance, qu'il y a beaucoup de chose que je ne pourrais pas faire: comme le sport par exemple. Je mourrais d'envie d'aller courir, mais j'en avais terriblement peur.

Un événement personnel m'a poussé à me lancer, afin de démontrer à ma copine et à moi même, que je suis forte, que je peux prendre soin de moi même et que je pourrais accomplir tout ce que je souhaite. Avant cela, pour me lancer, je me suis rapprochée de l'ADC (l'association de diabétique catalane), et j'ai assisté à une conférence sur le diabète et sport, donné par Serafin Murillo, un grand nutritionniste reconnu en Espagne sur ce sujet. Aujourd'hui, j'ai la chance de compter Serafin parmi mes amis, il m'a beaucoup aidé au travers de son projet l'institut Diabetis Activa, avec son collègue Albert Olivella qui est entraîneur personnel et lui même diabétique de type 1 aussi. Ils m'ont aidé à vaincre mes peurs, ils m'accompagne dans mes objectifs. Mon objectif est simple: je veux faire ce qui me plaît, en sécurité. Et pour cela la meilleure arme est l'information. Plus j'en saurais sur mon corps, sur le diabète, sur la nutrition...et mieux je me porterais.

J'en profite pour remercier mes proches, en particulier ma mère et ma copine pour leur soutien inconditionnel !