Sophie , 63 ans

J'ai un diabète de type 1, découvert il y a 4 ans. Je n'ai pas compris ce qui m'arrivait car mes analyses de glycémie annuelles étaient normales. Mon diabète de type 1 a été découvert quand un matin je me suis présentée aux urgences, je ne tenais plus sur mes jambes. Depuis plusieurs mois j'avais soif le jour, la nuit, tout le temps. Je me sentais de plus en plus fatiguée, ma vue se dégradait, j'étais essoufflée, j'avais perdu du poids. Jusqu'à un lundi matin où je me suis vue totalement sans forces, et où mon mari m'a emmenée aux urgences. Là, l'équipe médicale a été très réactive et très rapide, on s'est occupé de moi en urgence, je ne me souviens plus de grand chose car j'ai très vite perdu conscience de ce qui m'entourait. Je suis restée 9 jours à l'hôpital, où l'on m'a appris que j'avais un diabète de type 1, que c'était irréversible et que je devrais apprendre à gérer, à contrôler ma glycémie.

Désormais, ce sont 3 injections d'insuline rapide avant chaque repas et 1 injection d'insuline basale le soir. Ce fut un grand choc psychologique sans parler du choc physique. Avec patience et empathie, l'équipe médicale a su trouver les mots et répondre à mes innombrables questions et apaiser mes angoisses. Ma vie a beaucoup changé et j'ai appris beaucoup sur le diabète. L'équilibre glycémique est compliqué à contrôler, il faut si peu de choses (contrariété, nervosité) pour être en hyperglycémie ou au contraire en hypoglycémie (surcharge de travail, dépenses physiques) mais avec le temps, j'apprends à anticiper et à " sentir " venir un pic. Il parait que le diabète de type 1 chez les seniors est moins fréquent que le diabète de type 2. Au début, cela me donnait l'impression d'être le mouton à cinq pattes mais depuis j'ai appris à accepter la situation.

Si j'ai un conseil à donner à d'autres seniors, c'est de ne pas se renfermer sur leur problème. C'est une affection sur laquelle on a " la chance " de pouvoir influer en peu, voilà qui est plutôt positif. Nous avons de nombreux outils pour y parvenir : lecteurs de glycémie, conseils en ligne sur le site de SOFIA ou d'AMELI ou encore de la Fédération Française des Diabétiques. Il y a des gens qui souffrent de maladies où la seule chose qu'on peut faire c'est prendre des médicaments. Nous les diabétiques, notre force c'est de pouvoir contrôler, surveiller, veiller à ce que la situation ne s'aggrave pas trop vite. Alors ...courage à tous et haut les coeurs !