Roger, 67 ans

Rien de particulier à signaler si ce n'est que je contrôle mon taux de glycémie 3 fois par jour. Je suis atteint de diabète de type 2. Bien entendu, je fais attention à mes aliments, je marche beaucoup, ce qui me fait du bien et donc je perds des calories. Mon taux n'est pas énorme mais je fais attention.

Pas une goutte d alcool depuis plus de deux mois mais je n'étais pas porté tout de même sur " la bouteille ". Pas de sucre, ni dans le café, ni dans le thé et j'évite le pain...J'irais faire des analyses de sang bientôt. Concernant le COVID-19, je respecte le confinement, je m' occupe à la maison... Un peu embêtant parfois. Je n'ai aucune crainte, et j essaie de ne pas me stresser, je reste zen et je fais quelques exercices de respiration et de méditation toute simple. Je ne m'en porte pas plus mal. Que dire de plus ? J espère que mon témoignage pourra aider d'autres personnes...Bien à vous tous et toutes.