



Fédération Française  
des Diabétiques

Journée Mondiale  
du Diabète

# Diabète et santé mentale



## Dossier de presse

Contact presse

**Ambre Michel - 01 84 79 21 54**  
**[a.michel@federationdesdiabetiques.org](mailto:a.michel@federationdesdiabetiques.org)**

# Sommaire

## Introduction

Chiffres clés du diabète en France

Pourquoi cette thématique en 2025 ?

## Diabète et santé mentale : l'autre urgence

Viure avec un diabète : un équilibre fragile entre corps et esprit

Des chiffres qui alertent

L'urgence d'une approche globale

## Le colloque institutionnel, diabète et santé mentale : l'autre urgence

Un rendez-vous majeur pour faire bouger les lignes

Objectifs du colloque

Au programme

## Les résultats du baromètre santé mentale DiaMind

Une étude inédite menée par le Diabète LAB

Des résultats qui interpellent

Une étude pour agir, pas seulement constater

## Ce que la Fédération et ses Associations Fédérées mettent en place

Des actions concrètes pour mieux accompagner les personnes vivant avec un diabète

Un réseau mobilisé partout en France

## Conclusion

## Bibliographie

# Introduction



En 2025, la santé mentale a été déclarée Grande Cause nationale. Un choix révélateur d'un enjeu sociétal profond : le bien-être psychologique n'est plus un luxe, mais une nécessité.

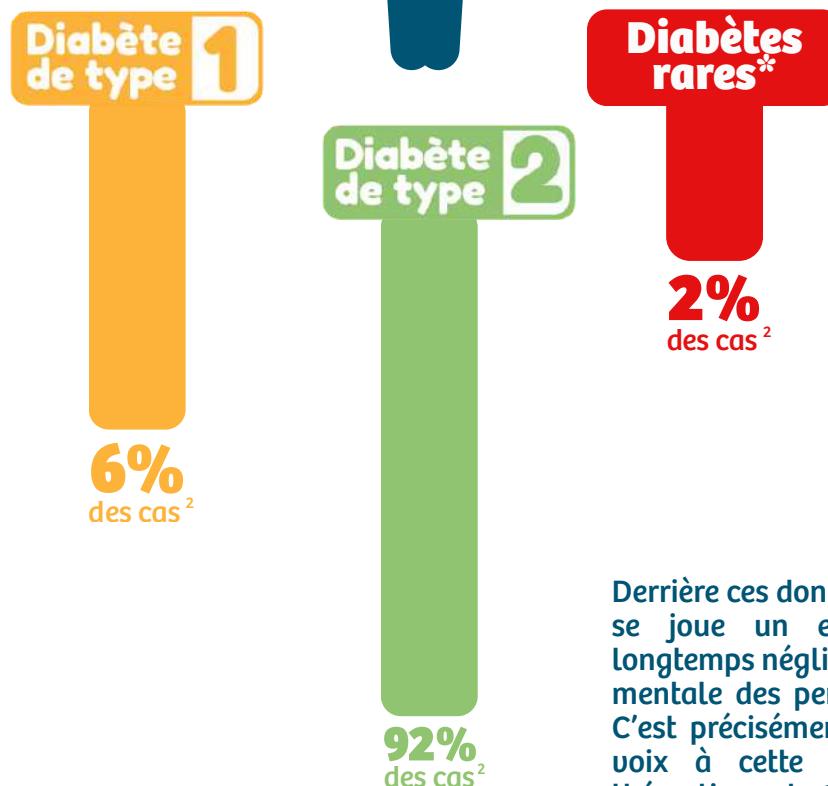
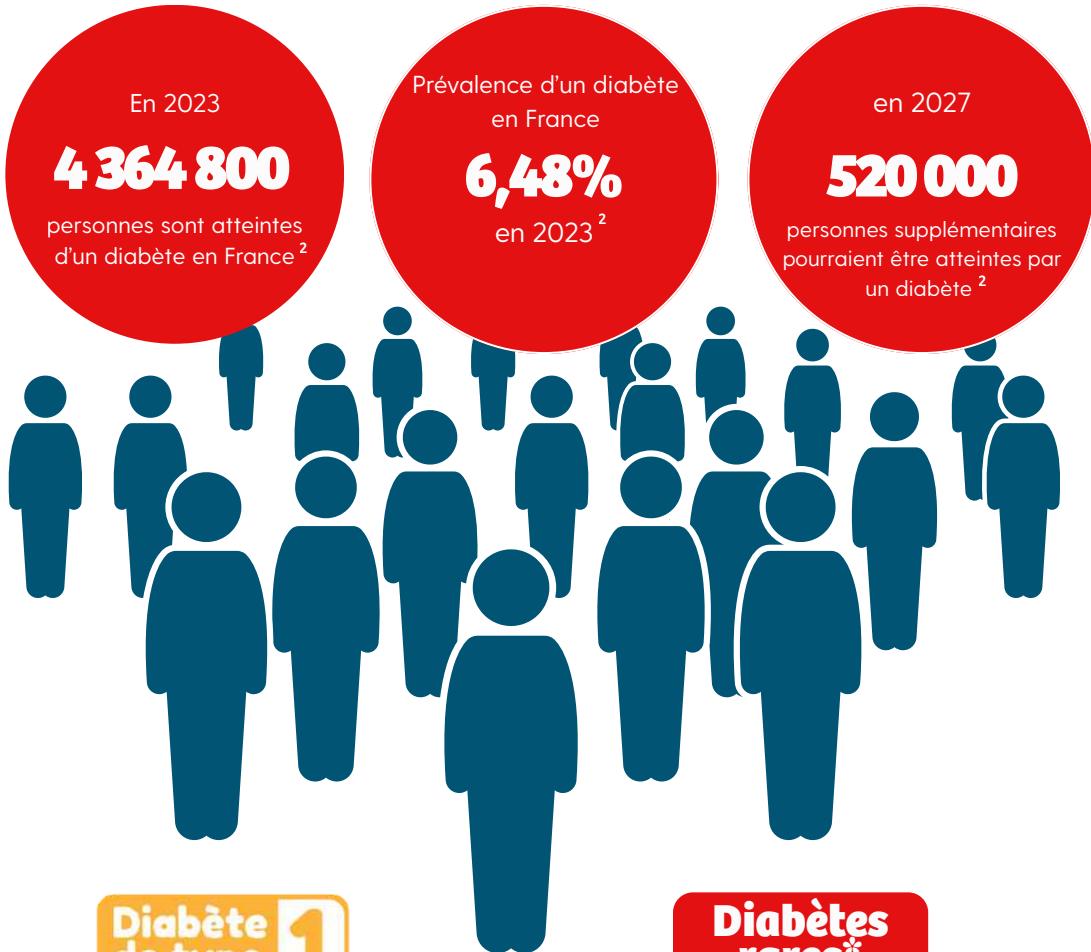
Dans ce contexte, la Fédération Française des Diabétiques consacre la Journée Mondiale du Diabète 2025 à une réalité encore trop méconnue : les enjeux de la santé mentale pour les personnes atteintes d'un diabète.

Car vivre avec un diabète, ce n'est pas seulement contrôler sa glycémie. C'est composer chaque jour avec le fardeau de la maladie : les contraintes thérapeutiques, la peur des complications, les contrôles répétés et parfois, un profond sentiment d'isolement. Ces exigences constantes créent une véritable charge mentale, encore trop souvent sous-estimée dans le parcours de soins.

Les données sont claires : 77 % des personnes vivant avec un diabète déclarent avoir souffert d'un trouble de santé mentale lié à leur maladie<sup>1</sup>. Un chiffre alarmant qui illustre combien un diabète affecte non seulement le corps, mais aussi l'esprit.

Par cette mobilisation, la Fédération Française des Diabétiques souhaite rappeler l'ampleur du défi posé par cette maladie, qui touche aujourd'hui plus de 4,3 millions de personnes vivant avec un diabète en France. En plaçant la santé mentale au cœur du débat, elle appelle à repenser la prise en charge dans toute sa globalité : au-delà des traitements médicaux, il s'agit d'intégrer pleinement l'écoute, le soutien psychologique et la compréhension du vécu des personnes concernées.

# Chiffres clés du diabète en France



Derrière ces données physiologiques se joue un enjeu majeur trop longtemps négligé : celui de la santé mentale des personnes concernées. C'est précisément pour donner une voix à cette dimension que la thématique de 2025 a été choisie – pour qu'un diabète soit pensé dans sa globalité, corps et esprit.

# Pourquoi cette thématique en 2025 ?

Chaque année, la **Fédération Française des Diabétiques** choisit une thématique forte pour donner du sens à son action et à la mobilisation de son réseau. Après avoir abordé comme thème « diabète au féminin, diabète au masculin », la Fédération place en 2025 **la santé mentale** au cœur de la

## Journée Mondiale du Diabète

Ce choix n'est pas anodin. Il s'inscrit dans un contexte où **la santé mentale a été désignée Grande Cause Santé nationale**, reconnaissant enfin l'urgence d'agir face à une détresse psychologique croissante dans la population. Pour les plus de 4 millions de personnes vivant avec un diabète en France, cet enjeu est d'autant plus crucial : la maladie impose un suivi permanent, une autodiscipline quotidienne, et un sentiment de responsabilité constant vis-à-vis de sa santé.

C'est précisément ce que défend la Fédération à travers son objectif de **« répondre aux besoins de 4 millions de visages »** — un engagement à comprendre les réalités multiples derrière les chiffres, à écouter les vécus et à adapter les réponses. Car un diabète ne se résume pas à une glycémie : il touche le corps, le mental et le lien social.

À travers cette thématique, la Fédération appelle à repenser la prise en charge d'un diabète pour y intégrer pleinement la dimension psychologique de la maladie. Cela signifie :



■ Reconnaître la détresse liée au diabète comme une complication à part entière ;

■ Améliorer la formation des professionnels de santé à l'écoute et au repérage de cette souffrance ;

■ Garantir aux personnes concernées un accompagnement global, où soins médicaux et soutien psychologique avancent de concert.

En 2025, la Fédération veut briser les tabous, lever la stigmatisation et ouvrir le dialogue sur un sujet trop souvent relégué au second plan.

**Parce que prendre soin d'un diabète, c'est aussi prendre soin de l'équilibre mental de celles et ceux qui en vivent les conséquences au quotidien.**

# Diabète et santé mentale

## l'autre urgence

### Viure avec un diabète : un équilibre fragile entre corps et esprit

Viure avec un diabète, c'est affronter bien plus qu'une maladie chronique : c'est composer chaque jour avec des contraintes médicales, un suivi permanent, des calculs constants, et une vigilance de chaque instant.



#### Ces exigences créent un **fardeau de la maladie**

c'est le poids concret et émotionnel de la gestion du diabète au quotidien : injections, contrôles glycémiques, rendez-vous médicaux, organisation des repas, mais aussi l'inquiétude face aux complications possibles.

#### À ce fardeau peut entraîner une **charge mentale spécifique**

des décisions incessantes à prendre pour équilibrer sa glycémie, anticiper les variations, ou faire face à l'imprévu. Cette charge, invisible pour l'entourage, peut devenir écrasante à long terme.

#### Enfin, certains développent ce que l'on appelle une **détresse liée au diabète (diabetes distress)**

Elle désigne l'impact émotionnel négatif associé à la vie avec un diabète, englobant des sentiments tels que la détresse interpersonnelle<sup>2</sup>, la frustration, la culpabilité et l'épuisement face aux exigences constantes de l'autogestion de la maladie. Elle se distingue de la dépression par son lien direct avec les défis spécifiques de la gestion d'un diabète et peut varier en intensité au fil du temps<sup>3</sup>. Cette détresse peut toucher les personnes quel que soit le type de diabète.



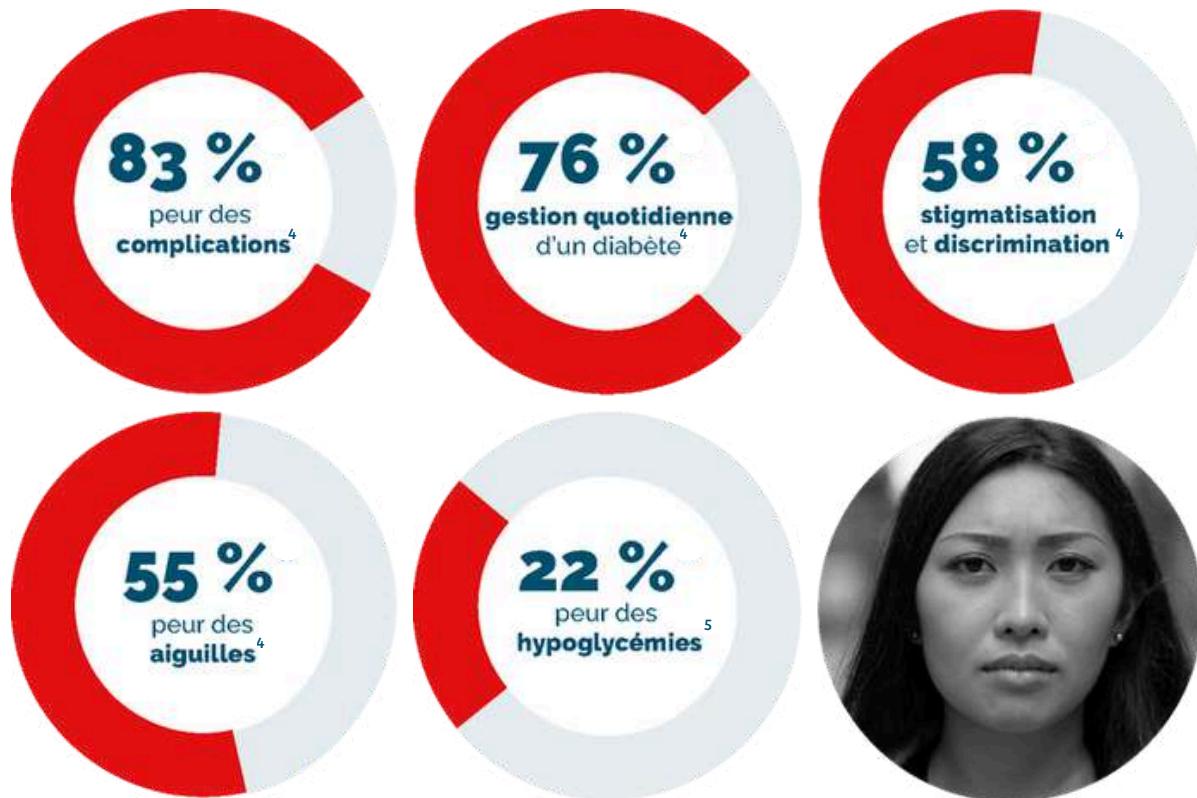
Ces trois dimensions — **fardeau, charge mentale et détresse** — s'entremêlent souvent et affectent profondément la qualité de vie. Elles traduisent une réalité :

**un diabète ne se vit pas seulement dans le corps,  
mais aussi dans la tête.**

<sup>2</sup>Détresse interpersonnelle : défis associés aux conséquences sociales et émotionnelles du diabète, y compris les tensions liées aux relations personnelles, la stigmatisation associée à la maladie et le manque de soutien social. Les individus peuvent se sentir isolés, incompris et non soutenus par leurs proches, au travail ou par la communauté au sens large.

## Des chiffres qui alertent

### Les principales causes des troubles de la santé mentale liés au diabète



### Un trouble spécifique aux diabètes



#### La détresse liée au diabète (*diabetes distress*)

Diabète de type 1

48,5%

Diabète de type 2

79%

avec une détresse liée au diabète dans une étude menée par la SFDT<sup>1</sup>.

déclarent souffrir d'un épuisement émotionnel<sup>7</sup>.

## Les différences entre les hommes et les femmes



**23 %** des femmes ont des troubles anxieux

contre **12 %** des hommes

**31 %** des femmes ont des troubles dépressifs

contre **15 %** des hommes<sup>8</sup>



**Les femmes sont plus exposées à la détresse liée au diabète et aux troubles anxiodépressifs. Pourquoi ?**

- Responsabilités familiales
- Inégalités de prise en charge par rapport aux hommes<sup>9</sup>

Ces chiffres illustrent une réalité souvent silencieuse : la santé mentale est profondément affectée par la gestion du diabète, et cette souffrance ne connaît ni type, ni âge, ni genre.

## L'urgence d'une approche globale

Face à ces constats, il devient impératif de repenser le modèle de prise en charge du diabète. Reconnaître la santé mentale comme un maillon essentiel du parcours de soins n'est plus une option : c'est une condition indispensable pour prévenir l'épuisement, améliorer l'adhésion aux traitements thérapeutique et renforcer la qualité de vie.

Cela implique d'intégrer dans la pratique clinique :

**Une écoute active des émotions et des difficultés exprimées par les patients ;**

**Des espaces de parole, d'éducation et de pair-aidance ;**

**Un accompagnement adapté aux réalités sociales et économiques de chacun.**

En 2025, la Fédération Française des Diabétiques réaffirme cette conviction : soigner un diabète, c'est aussi accompagner le mental, comprendre les émotions et soutenir le vécu des patients.

# « Le colloque institutionnel Diabète et santé mentale l'autre urgence ? »

**Un rendez-vous majeur pour faire bouger les lignes**

Organisé par la Fédération Française des Diabétiques, le 14 novembre 2025 à la Maison de la Chimie (Paris), le colloque institutionnel de la Journée Mondiale du Diabète réunira médecins, chercheurs, institutionnels et représentants de patients autour d'un enjeu central :

## « Diabète et santé mentale l'autre urgence ? »

Parce que vivre avec un diabète, c'est aussi faire face à des défis émotionnels, sociaux et psychologiques, ce colloque ambitionne de faire émerger des solutions concrètes et de changer le regard sur la souffrance invisible que représente la détresse liée au diabète.



## Objectifs du colloque

Mettre en lumière les interactions entre diabète et santé mentale, en croisant les regards scientifiques, médicaux et humains ;

Identifier des leviers d'action concrets pour une meilleure intégration du soutien psychologique dans les parcours de soins ;

Favoriser le dialogue entre acteurs de santé et patients, pour construire ensemble un accompagnement plus humain, plus global, plus durable.

# Au programme :

## Introduction



*Jean-François Thébaut, vice-président de la Fédération Française des Diabétiques*

## Comprendre l'interaction entre diabète et santé mentale



*Dr Guy Fagherazzi, directeur de recherche, Luxembourg Institute of Health*



*Pr Jean-Pierre Riveline, service de diabétologie, endocrinologie, nutrition – Hôpital Lariboisière*

## Présentation des résultats du baromètre santé mentale DiaMind



*Dr Arnaud Bubeck, responsable du Diabète LAB*



## Table ronde – “Intégrer la santé mentale dans le parcours de soins des personnes atteintes de diabète : une urgence ?”

*Line Dumasdelage, psychologue clinicienne spécialisée dans la prise en charge du diabète*



*Jean-François Quaglino, Bénévole Patient Expert*



*Dr Catherine Grenier, médecin-conseil national, Assurance maladie*

## Conclusion



*Claire Compagnon, membre du collège et présidente du comité santé mentale et psychiatrie, Haute Autorité de santé*

Au-delà des interventions, ce colloque se veut un espace d'écoute et de co-construction. En donnant la parole à des experts mais aussi à des personnes concernées, la Fédération entend faire de ce rendez-vous un catalyseur de changement :

**pour que la santé mentale soit pleinement reconnue comme un pilier du parcours de soins des personnes vivant avec un diabète.**

# Le baromètre santé mentale DiaMind

## Les résultats

### Une étude inédite menée par le Diabète LAB

Lancé en 2025 par le **Diabète LAB** de la Fédération Française des Diabétiques, en collaboration avec une équipe pluridisciplinaire (psychologue de la santé, sociologue, diabétologue, médecin généraliste, psychiatre), le baromètre santé mentale DiaMind constitue la première grande enquête nationale dédiée à la santé mentale des personnes vivant avec un diabète.

**+ de 2 600 répondants**



#### Ce baromètre a pour objectifs de :

Évaluer l'état de la santé mentale des personnes vivant avec un diabète en France ;

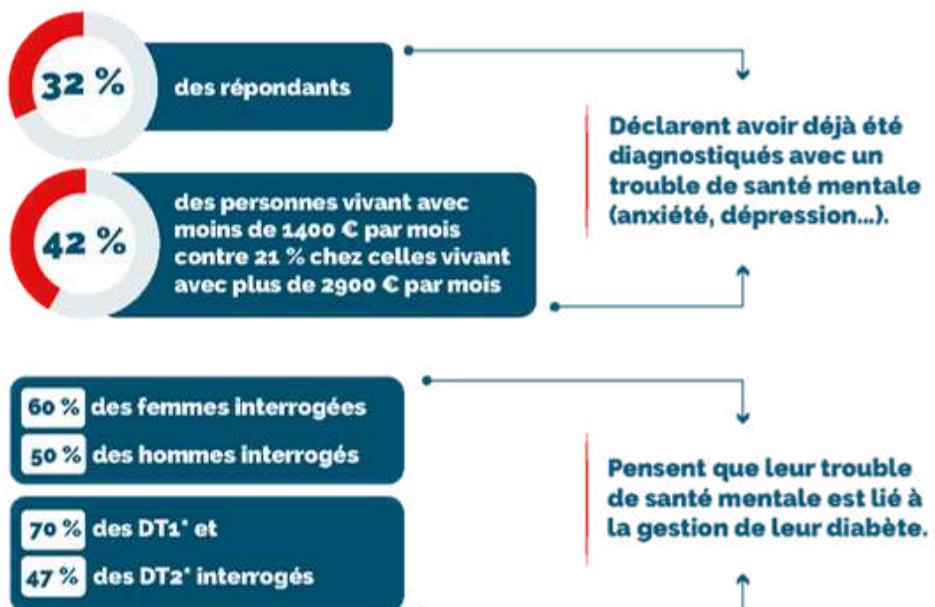
Identifier les facteurs de stress et de détresse liée au diabète les plus marquants ;

Mesurer l'accès et l'efficacité des dispositifs de soutien psychologique existants ;

Fournir des recommandations pour améliorer la prise en charge psychologique et l'accompagnement des patients.

### Des résultats qui interpellent

#### Le diagnostic d'un trouble de santé mentale



\*Personnes atteintes de diabète de type 1 (DT1) et personnes atteintes de diabète de type 2 (DT2).

## L'impact du diabète sur la santé mentale

### La dépression\*

**16 %**

des répondants présentent une symptomatologie certaine de dépression et 20 % ont une symptomatologie douteuse

### L'anxiété\*

**28 %**

des répondants présentent une symptomatologie certaine d'anxiété et 29 % ont une symptomatologie douteuse



### La gestion des dispositifs médicaux et médicaments

**49 %**

des répondants estiment que la gestion des médicaments demande un effort

→ L'effort demandé est **plus important pour les DT1 (70%)**

**56 %**

des répondants estiment que la gestion des dispositifs médicaux demande un effort

→ L'effort demandé est **plus important pour les femmes (60 %)**

### Des différences liées au niveau de salaire



**27,4 %**

des personnes qui gagnent moins de 1400 € **souffrent de dépression\***



Contre

**7 %**

des personnes qui gagnent + de 2900 €\*

\*Utilisation de l'échelle HADS (Hospital Anxiety and Depression scale) : les scores égaux ou inférieurs à 7 confirment l'absence de symptômes, les scores de 8 à 10 indiquent une symptomatologie douteuse et les scores égaux ou supérieurs à 11 confirment les symptômes dépressifs

**La consultation** chez un professionnel de la santé mentale, psychologue, psychothérapeute ou psychiatre

**33 %**

des répondants ont déjà consulté un expert de la santé mentale

→ **67 % des répondants qui ont consulté ont trouvé cela utile**

Les femmes ont plus consulté que les hommes

**40 %** contre **23 %**



## Une étude pour agir, pas seulement constater

Les enseignements du baromètre DiaMind ne se limitent pas à dresser un constat : **ils ouvrent des perspectives d'action concrètes.**

Les recommandations formulées par le **Diabète LAB** insistent notamment sur :

La prise en compte des déterminants sociodémographiques, comme le genre ou les revenus, dans l'élaboration des politiques de santé ;

La nécessité d'informer et de former les professionnels de santé sur la prévalence élevée des troubles anxieux et dépressifs chez les personnes vivant avec un diabète ;

Le développement d'interventions psychologiques ciblées, comme les thérapies cognitives et comportementales (TCC), pour renforcer les capacités d'adaptation des patients ;

La valorisation du rôle des soignants, en particulier des médecins généralistes, dans la détection et l'accompagnement des troubles psychiques ;

La reconnaissance des événements de vie marquants ou traumatisants qui peuvent impacter durablement la gestion de la maladie.

Ces résultats seront présentés en avant-première lors de la **visioconférence de presse du 13 novembre 2025**, puis débattus au **colloque institutionnel du 14 novembre à La Maison de la Chimie**,

**afin d'ouvrir la voie**

**à une meilleure intégration de la santé mentale**

**dans le parcours de soins.**



Fédération Française  
des Diabétiques

Diabète LAB

**Enquête  
DiaMind**

1<sup>re</sup> édition du baromètre  
santé mentale - 2025

# Ce que la Fédération met en place

**Des actions concrètes pour mieux accompagner les personnes vivant avec un diabète**

Les résultats du **baromètre DiaMind** confirment ce que la Fédération Française des Diabétiques observe depuis des années : il ne peut y avoir de bonne prise en charge du diabète sans une attention réelle portée à la **santé mentale**.

Viure avec un diabète, c'est aussi apprendre à gérer ses émotions, ses peurs et parfois un profond sentiment d'isolement. Face à ce constat, la Fédération agit concrètement pour accompagner les personnes concernées au-delà du soin médical, en déployant, avec son réseau d'Associations Fédérées, une série d'initiatives centrées sur :

**l'écoute** **la solidarité**  
**le partage d'expériences**

## Parmis ces dispositifs :

Des espaces de **pair-aidance** :

**Élan Solidaire**

des groupes de rencontre dans le cadre du programme Élan Solidaire porté par la Fédération.

Des actions de proximité menées par les Associations Fédérées, tels que les Cafés Diabète, pour rompre l'isolement, partager des vécus et favoriser le soutien entre pairs.

**Café Diabète**

Une ligne **d'écoute** :

**Écoute Solidaire**

animée par des Bénévoles Patients Experts, formés à l'écoute et à l'accompagnement, afin d'apporter un soutien bienveillant et confidentiel.

Des programmes **d'accueil et de soutien en ligne** :

qui offrent des ressources, des conseils et un accompagnement personnalisé à distance, adaptés à différents profils de patients, par exemple :

**Slow Diabète**

Ces dispositifs viennent compléter l'accompagnement médical, en offrant écoute, réconfort et solutions concrètes pour

**mieux vivre avec un diabète tant sur le plan physique que psychologique.**

« J'ai vu une petite équipe, [...] ils avaient affiché le slogan « Vous n'êtes pas seuls face au diabète ». Et ils avaient affiché les 3 mots clés qui pour moi ont toujours énormément de résonance : l'entraide, le partage, l'engagement. »\*



« Dans nos groupes, on ne parle que de la vie. Avec la maladie, d'accord, mais de la vie [...]. Voilà comment bien vivre. »\*

\*Témoignages anonymes extraits de l'étude « L'accompagnement entre patients : un appui essentiel » [www.diabetelab.federationdesdiabetiques.org/accompagnement-patients-appui-essentiel](http://www.diabetelab.federationdesdiabetiques.org/accompagnement-patients-appui-essentiel)

## Un réseau mobilisé partout en France

La Fédération s'appuie sur la force de son réseau d'Associations Fédérées, mobilisées partout en France.

À l'occasion de la **Journée Mondiale du Diabète**, plus de **100** événements sont organisés dans l'Hexagone et les territoires ultramarins : stands de sensibilisation, ateliers, conférences et dépistages permettront d'aller à la rencontre du public.

**Retrouvez l'ensemble des initiatives locales sur le site de la Fédération :**



# Conclusion

## Pour une approche globale des diabètes : le corps et l'esprit indissociables

En plaçant la santé mentale au cœur de la Journée Mondiale du Diabète 2025, la Fédération Française des Diabétiques réaffirme une conviction essentielle : il ne peut y avoir de bonne santé physique sans bien-être psychologique.

Viure avec un diabète, c'est vivre avec une maladie chronique qui demande une attention constante, des ajustements quotidiens, une vigilance de chaque instant. Cette exigence permanente pèse sur le moral, sur l'équilibre émotionnel, et parfois sur la vie sociale, familiale ou professionnelle. Trop souvent encore, ce fardeau invisible reste minimisé, voire ignoré dans le parcours de soins.

Le baromètre DiaMind, mené par le Diabète LAB, vient éclairer cette réalité : anxiété, épuisement émotionnel, inégalités sociales et de genre... les chiffres confirment l'urgence d'agir. Ils rappellent qu'au-delà du traitement médical, l'accompagnement psychologique et social doit être reconnu comme un maillon essentiel du suivi des personnes vivant avec un diabète.

C'est tout le sens de l'une des missions de la Fédération : informer, accompagner et prévenir. Écouter les personnes concernées, pour mieux saisir leurs besoins réels ; comprendre les mécanismes qui relient un diabète à la détresse liée à cette maladie ; agir enfin, à travers des solutions concrètes – pair-aidance, Ligne Écoute Solidaire, programmes d'accompagnement, études et plaidoyer – afin que chacun puisse mieux vivre avec son diabète, sans être seul face à la charge mentale que cela implique.

La mobilisation collective de la Fédération et de ses Associations Fédérées, présentes sur tout le territoire, s'inscrit dans cette dynamique : informer, soutenir, dépister, prévenir. En 2025, plus de cent événements locaux rappelleront que le diabète n'est pas qu'une affaire de chiffres ou de glycémie, mais avant tout une histoire humaine, celle de 4 millions de visages, de parcours singuliers et de combats quotidiens.

En donnant à la santé mentale la place qu'elle mérite, la Fédération fait un pas de plus vers une vision globale du soin, plus humaine, plus complète, plus juste.

Parce qu'agir pour les personnes vivant avec un diabète, c'est leur permettre non seulement de vivre longtemps, mais de vivre mieux — avec un corps pris en charge, et un esprit reconnu, soutenu et compris.

Diabète  
et santé  
mentale



# Bibliographie

1. International Diabetes Federation, 2024.
2. Fédération Française des Diabétiques. « Chiffres du diabète en France »
3. DENNICK, Kerry, STURT, Jackie et SPEIGHT, Jane. What is diabetes distress and how can we measure it ? A narrative review and conceptual model. *Journal of Diabetes and Its Complications* [en ligne]. 2017, vol. 31, n° 5, pp. 898-911 (Dennick et al., 2017).
4. International Diabetes Federation, 2024.
5. Etude DT1 et DT2, Consoli, Le Pape, et al, 2017.
6. *Publication de Société Francophone du Diabète, Cohorte Diabète de Type 1, février 2025 sur la diabetes distress : sur 1220 participants.*
7. Riise et al., 2025, H. K. R., Haugstvedt, A., Igland, J., Graue, M., Søfteland, E., Hermann, M., Carlsson, S., Skinner, T. C., Åsuold, B. O., & Iversen, M. M. (2025). Diabetes distress and associated psychosocial factors in type 2 diabetes. A population-based cross-sectional study. The HUNT study, Norway. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 17(1), 62.
8. Castellano-Guerrero, A. M., Guerrero, R., Ruiz-Aranda, D., Perea, S., Pumar, A., Relimpio, F., Mangas, M. A., Losada, F., & Martínez-Brocca, M. A. (2020). Gender differences in quality of life in adults with long-standing type 1 diabetes mellitus. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 12, 64.
9. Aronson, B. D., Sittner, K. J., & Walls, M. L. (2020). The Mediating Role of Diabetes Distress and Depressive Symptoms in Type 2 Diabetes Medication Adherence Gender Differences. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 47(3), 474-482.