

Témoignage Marie-Christine Se reconnecter à son corps, est-ce utile ?

Programme Slow Diabète - 6 au 26 juillet 2020
Fédération Française des Diabétiques



Je m'appelle Marie-Christine, Christou pour les intimes, je suis diabétique de type 1 depuis 1980. Cela fait 38 ans que je travaille à la Fédération Française des Diabétiques, au siège.

Le thème de la semaine du programme Slow Diabète, c'est **être attentif à soi**.

En ce qui me concerne, je suis plutôt attentive aux autres et pas trop à moi. J'aime aider les autres, être à l'écoute, en prendre soin. Je me fais du souci pour mes collègues, mes parents, mes voisins...

Par contre, je suis très attentive à mon corps quand je ressens les signes de l'hypoglycémie. J'ai 3 symptômes qui me font réagir : des fourmillements sur mes lèvres, ma vue se trouble ou encore, je marche d'un pas moins assuré. Parfois aussi, je cherche mes mots.

Ce ne sont jamais les mêmes signaux en même temps et ils varient d'une hypo à une autre.

Quand je suis très concentrée et moins dynamique (assise à mon bureau), je suis très attentive à la soudaine gêne dans le haut de mon corps, comme un relâchement, ce n'est pas facile à expliquer.

Alors je m'arrête, je prends ma glycémie. C'est vrai qu'avec le capteur FreeStyle, ça va plus vite.

J'ai toujours avec moi du coca, des petits beurre, des pâtes de fruits pour me resucrer.

Je sais que certaines personnes ne ressentent pas leurs hypos. Il peut aussi y avoir des signes différents des miens, on n'est pas tous pareils.

Je ne ressens pas trop les signes d'hyperglycémie : ça m'arrive d'être un peu énervée ou d'avoir très soif mais c'est tout.

J'aimerais bien savoir quels sont vos signes à vous, ça m'intéresse !

Prenez soin de vous, soyons à l'écoute de notre corps !

Christou