

Témoignage de Christine

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

A la demande de Carole de la Fédération Française des Diabétiques concernant le programme Slowdiabète, je souhaite partager avec vous une éventuelle méthode de relaxation pour mieux gérer les hypos.

J'ai 55 ans, dont 40 ans de diabète type1. Il fut un temps où je collectionnais les hypos, surtout la nuit vers 3h du matin. Aujourd'hui, grâce au capteur de glycémie Dexcom G4, j'en fais beaucoup moins bien heureusement.

A force d'en faire, j'ai compris que même si l'on ne sent pas son hypo, juste la vue du résultat peut provoquer un état de stress très important. Le cerveau prenant la relève et m'indiquant que le danger est là et qu'il faut vite me resucrer.

Avant, dans cet état de manque que tout le monde connaît bien, je dévalisais le frigo les placards et, malheureusement, l'hyper était assurée derrière et la prise de poids avec ...

Un jour, j'ai trouvé la solution pour altérer ce stress et ainsi commander mon cerveau à se tenir tranquille.

Lorsque je suis en hypo, même si elle est très basse, je me pose, je me mets dans une sorte de bulle, je respire très fort et me concentre sur mes inspirations et expirations. Je peux ainsi prendre exactement le nombre de grammes de glucides afin de revenir à la normale et éviter les fichues hypers.

Cette méthode de relaxation permet de dédramatiser la situation et de mieux commander le cerveau qui apporte beaucoup de stress.

Par contre, il vaut mieux ne pas me parler, car cela perturbe ma concentration. D'ailleurs mon mari le sait et surveille ma respiration qui lorsqu'elle devient fluide est signe que je récupère.

Cette méthode de relaxation que j'utilise permet également de trouver le temps moins long et aide à me rendormir rapidement lorsque c'est la nuit. Voilà, c'est ainsi que je gère mes hypos depuis des années et que personne autour de moi ne s'en rend compte à part un effet de pâleur et de transpiration.

Si mon témoignage de Slowdiabète peut vous apporter une meilleure gestion de vos hypos, j'en serais ravie. En tout cas, pour moi, cela fonctionne très bien 😊.

Prenez soin de vous,

Christine