

Comment gérer son stress ?

Voici quelques exemples que vous pouvez mettre en pratique au quotidien ou face aux situations stressantes pour limiter les conséquences du stress sur votre diabète :

- ▶ vous reposer une dizaine de minutes dans un lieu calme en respirant profondément ou, si vous le pouvez, faire une sieste de vingt minutes en début d'après-midi ;
- ▶ faire une balade si le temps s'y prête pour « prendre l'air » ;
- ▶ lire ou écouter de la musique ;
- ▶ cuisiner, bricoler ou jardiner pour penser à autre chose et prendre de la distance ;
- ▶ pratiquer une activité physique qui vous plaît pour décompresser : randonnée, piscine, vélo... ;
- ▶ partager votre expérience pour relativiser et échanger sur les solutions permettant de gérer son stress au mieux. Renseignez-vous auprès des associations de patients.



Pour en savoir plus, vous pouvez consulter votre espace d'information sur www.ameli-sophia.fr.

 **sophia**
L'ÉQUILIBRE SE CONSTRUIT CHAQUE JOUR

Une question ? Un infirmier-conseiller en santé vous répond

0 811 709 709

du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 13h
Prix d'un appel local depuis un poste fixe - Horaires métropole

www.ameli-sophia.fr

422-94512-DE - Septembre 2012

Repères diabète ●●●●●

Le stress



Les livrets de la collection **Repères diabète** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

Le stress

Le stress est une réaction normale face à certains événements de la vie. Il peut être provoqué par des situations très différentes et entraîner des manifestations physiques, psychologiques ou émotionnelles.

Un stress important qui s'installe dans la durée peut influencer la qualité de vie. C'est pourquoi il est nécessaire de connaître et de comprendre ses réactions face aux situations stressantes pour mieux les gérer.

Quels sont les effets du stress sur le diabète ?

Les effets du stress sur le diabète varient d'une personne à l'autre.

Le plus souvent, la glycémie a tendance à augmenter. Chez certaines personnes, la glycémie peut baisser (risque d'hypoglycémie) ou rester stable.

Pourquoi est-ce utile d'en parler ?

Quand vous vous sentez stressé, certains signes, souvent plusieurs à la fois, peuvent apparaître : « nœud » dans l'estomac, mains moites, bouche sèche, augmentation du rythme cardiaque et de la tension musculaire, angoisse, irritabilité, fatigue, troubles du sommeil, etc.

Si ces situations se répètent, n'hésitez pas à en parler à vos proches et à votre médecin traitant avec lequel vous pourrez discuter des effets du stress sur votre diabète et votre santé en général.



J'identifie les causes de mon stress

Mon stress a des causes qui me sont propres. Pour pouvoir le gérer au mieux, il est important d'identifier les situations qui en sont à l'origine.

Il est normal que je sois stressé face à des événements qui nécessitent de m'adapter de façon rapide ou imprévue : difficultés personnelles ou professionnelles, conflits, inquiétudes sur l'avenir...

Mon diabète lui-même peut être source de stress avec le traitement à suivre au quotidien, les examens de suivi réguliers, les recommandations concernant l'alimentation et l'activité physique...

Je contrôle mon niveau de stress

- ▶ J'exprime mes émotions. C'est une première étape permettant de réduire le stress.
- ▶ Je pratique des loisirs ou des activités physiques que j'aime, pour me dépenser et évacuer une partie du stress.
- ▶ Je profite des moments passés avec mes proches (famille, amis...).
- ▶ Je me renseigne auprès d'associations de patients car elles proposent souvent des groupes de parole sur le stress.
- ▶ Je choisis une activité de relaxation qui me correspond dans une association ou un club près de chez moi.



Activités de relaxation : où se renseigner ?

Maisons de quartier, mairies, clubs ou encore associations de patients pourront vous informer sur ce qui existe près de chez vous et vous aider à choisir l'activité qui vous convient.