

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

La santé mentale et le diabète

Le diabète (ou diabète sucré) est une condition dans laquelle le corps a trop de glucose ou de sucre. Cela peut être en raison de l'incapacité du corps à produire de l'insuline (que nous appelons « déficience en insuline ») ou à la difficulté du corps à utiliser l'insuline de manière appropriée (que nous appelons « résistance à l'insuline »). Cela peut également être lié à une combinaison des deux.

L'insuline est une hormone qui contrôle la quantité de sucre dans votre sang

Le diabète de type 1 (DT1) est une maladie auto-immune qui cause la destruction des cellules productrices d'insuline. Il est souvent diagnostiqué pendant l'enfance, mais les adultes peuvent aussi être diagnostiqués. Environ 300 000 Canadiens vivent avec le DT1.

Saviez-vous qu'il existe plus de dix formes de diabète?

Le diabète de type 2 (DT2) est une maladie métabolique progressive, qui se développe habituellement au cours de nombreuses années. Il se produit lorsque le corps ne produit pas assez d'insuline. Cela peut également se produire lorsque le corps n'utilise pas correctement l'insuline. En 2022, près de 4 millions de Canadiens avaient reçu un diagnostic de DT2. On pense que beaucoup d'autres vivent non diagnostiqués. Certains sont également prédiabétiques.

“Qu'est-ce que le prédiabète?” Le prédiabète se produit lorsque les niveaux de glucose sont élevés, mais n'atteignent pas le seuil pour un diagnostic de DT2. Les personnes atteintes de prédiabète risquent de passer au DT2.

Lorsque nous pensons au diabète, nous avons tendance à examiner d'abord les impacts physiques de la maladie. Grâce à la recherche, nous savons maintenant que le diabète a un impact psychologique important sur la vie des personnes atteintes de diabète ainsi que sur leurs aidants.

Par exemple, le diabète peut entraîner des conditions telles que la détresse du diabète. Une personne atteinte de diabète peut se sentir dépassée, en colère et vaincue par la maladie et l'autogestion associées.



**« Qu'est-ce que la détresse liée au diabète ? »
Vivre avec le diabète peut déclencher une certaine détresse émotionnelle que nous appelons « détresse diabétique »**

Il peut également être un facteur de risque pour le développement d'un trouble dépressif majeur. Quand une personne a un trouble dépressif majeur, elle est également à risque de développer le diabète en raison de différents mécanismes, tels que l'inactivité physique ou l'excès de cortisol. Ces deux facteurs ont tendance à augmenter la résistance à l'insuline. Des études ont montré qu'un mauvais fonctionnement psychologique ou la présence d'un trouble de santé mentale peut en fait nuire à la capacité d'une personne à gérer son diabète et, à son tour, aggraver les résultats. Il est clair que nous ne pouvons pas nier l'importance des facteurs psychologiques dans le traitement du diabète.

Les enfants et les adolescents atteints de diabète ainsi que leur famille ne sont pas protégés contre ces risques. Les troubles anxieux sont assez élevés chez les enfants atteints de diabète et leur famille peuvent vivre avec la détresse des soignants. C'est là que l'intervention peut les soutenir. Des études ont montré que l'intervention auprès des enfants, des adolescents et de leur famille peut avoir un impact positif sur le fonctionnement psychologique, l'observance du traitement et le contrôle glycémique.

« Lorsque vous êtes un aidant pour une personne atteinte de diabète, assurez-vous d'obtenir un certain soutien pour vous-même aussi. Vous n'êtes pas seul ! »

Les interventions qui sont les plus utiles pour les personnes atteintes de diabète sont de nature motivationnelle et solidaire, aidant la personne à développer de saines capacités d'adaptation, augmentant ainsi le sentiment d'auto-efficacité et aidant à gérer le stress. L'intervention familiale ainsi que la thérapie cognitivo-comportementale plus spécialisée ont également démontré leur efficacité auprès de cette population.

Ressources

Novembre est le mois de la sensibilisation au diabète. Pour plus de ressources, visitez le site de la Fondation de la recherche sur le diabète juvénile du Canada au <https://jdrf.ca/> ou Diabète Canada au <https://www.diabetes.ca/>

Recette :

Haricots cuits au four sur pain grillé avec des épinards et des œufs pochés

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 2 bandes de bacon, faible teneur en sodium, haché
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, émincé
- 1 c. à soupe (15 ml) pâte de tomate
- 1 c. à thé (5 ml) cumin
- 2 c. à thé (10 ml) paprika fumé
- 2 c. à thé (10 ml) poudre de chili
- 1/4 tasse (60 ml) tomates broyées ou en purée
- 1 1/2 c. à soupe (20 ml) cassonade
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 boîte (540 ml) haricots blancs, pas de sel ajouté
- 1 boîte (398 ml) lentilles, pas de sel ajouté
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- 142 g contenant d'épinards (environ 5 tasses)
- 8 œufs, pochés
- 8 tranches de pain de grains entiers, grillées



Préparation :

- 1) Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter le bacon, cuire environ 5 minutes et une fois qu'elle commence à brunir, ajouter l'oignon et l'ail.
- 2) Cuire pendant environ 6–8 minutes jusqu'à ce que les oignons commencent à devenir parfumés et translucides.
- 3) Ajouter la pâte de tomate et les épices et cuire pendant 1 minute, tout en remuant.
- 4) Ajoutez ensuite les tomates, la cassonade, l'eau, les haricots et les lentilles et faites cuire pendant environ 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à épaississement.
- 5) Dans une casserole séparée, ajouter l'eau jusqu'à ce qu'elle soit chaude et ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce que les épinards soient fanés. Égoutter toute l'eau restante.
- 6) Faites griller le pain, placez-le dans une assiette, mettez les épinards sur le dessus, puis les haricots cuits, et garnir d'un œuf.

Bon appétit!

Bibliographie

Diabetes.ca (2024). *Diabetes Canada*. <https://www.diabetes.ca/>

Diabetes.ca (2024). *Baked beans on toast with spinach and poached eggs*. <https://www.diabetes.ca/nutrition---fitness/recipes/baked-beans-on-toast-with-spinach-and-poached-eggs>

J'craque pour toi mon coco (2024). *Fèves au lard sur pain grillé avec épinards et œufs pochés*. <https://lesoeufs.ca/recettes/feves-au-lard-sur-pain-grille-avec-epinards-et-oeufs-poches/>

Jdrf.ca. *Juvenile Diabetes Research Foundation Canada*. <https://jdrf.ca/>

(L'information contenue dans le présent bulletin a été tirée de la formation offerte par FRDJ ainsi que par Diabète Canada.)