

# C'est-à-dire...

Diabète et pathologie cardio-vasculaire



Thème :

**Des solutions  
pour mieux vivre  
avec mon  
stress**

## Sommaire

- p1** Préambule  
Nouvelles du réseau
- p2** Dossier :  
*Le Stress  
et témoignages*
- p4** Notre sélection :  
idées de sorties ; recette ;  
vélo, atelier stress  
et émotions au réseau.

## Equipe de rédaction

Ce journal est écrit  
par des patients-ressources !  
Blanche RAUFASTE (HRCV), Maryvonne  
LE BIAVANT (diabète), Annick LE BIHAN  
(diabète), Patricia LE NY (HRCV), Sylvain  
PLAUD (diabète), Gilbert UNTERNAEHRER  
(diabète), Gwénola CORBIN (diététicienne  
coordinatrice) et Anaïs EBREL (assistante  
sociale coordinatrice).

[www.codiab.fr](http://www.codiab.fr)

Création : yume-graphisme.com

**Codiab Kalon'IC**  
41, rue Chaigneau  
56100 LORIENT  
02 97 36 43 44  
[contact@codiab-kalon.fr](mailto:contact@codiab-kalon.fr)  
[www.codiab.fr](http://www.codiab.fr)

## Préambule

Si nous avons choisi un sujet comme celui du stress, c'est que nous avons tous été ou sommes toujours touchés par ce phénomène qui aggrave le dérèglement glycémique chez les diabétiques, augmentant le risque d'arythmie chez les cardiaques. Le stress peut être provoqué par une simple contrariété, par tous types d'émotions, par un challenge trop élevé, par exemples.

Or, il faut s'efforcer, dans la mesure du possible, à adopter une posture psychologique qui consiste à faire obstacle à l'apparition de ce stress, à adopter une hygiène de vie, des repas équilibrés sains et plaisants, et des exercices physiques appropriés. En fin de compte, prendre soin de soi serait un préalable à la gestion du stress au quotidien. C'est ce que nous allons découvrir dans ce dossier.

## Nouvelles du réseau

### ENTRÉES/SORTIES DU PERSONNEL

- > **Départs** : Gwénaëlle MALARDE, Christelle CORRE et Ghislaine PERRON
- > **Arrivées** : Anaïs EBREL, Hélène REBECA et Sophie BONNEFOY

### MOT DE FLORENCE DA SILVA - Directrice du réseau

" 2018 : Importants changements pour Codiab Kalon'IC. Sur l'injonction de son financeur, le réseau va fusionner avec d'autres associations pour devenir une "Plateforme territoriale d'appui". Cette nouvelle structure portera le nom de "Cap Autonomie Santé". L'ensemble des financements actuels du réseau lui seront transférés. Une nouvelle mission principale s'annonce : aider les médecins traitants à gérer les situations les plus complexes. Le programme d'éducation thérapeutique sera transféré à cette nouvelle structure qui devra petit à petit le délocaliser dans les maisons de santé. Toute l'équipe est mobilisée pour que les services rendus aux patients soient maintenus dans les meilleures conditions."

**NOUVEAUX PATIENTS EN 2017** : 173 nouveaux patients

### CALENDRIER PROGRAMME 2018 "Au cœur de ma santé" :

<https://www.codiab.fr/wp-content/uploads/2017/12/Calendrier-2018-Au-coeur-de-ma-santé-1.pdf>

*Toute l'équipe de Codiab Kalon'IC tient à vous présenter  
ses meilleurs vœux pour l'année 2018 !*



### Définition

Le stress dépend de chaque personne, du moment et du lieu où la situation est vécue, une même situation peut être jugée stressante par une personne et pas du tout pour une autre (impact(s) différent(s) selon les personnes).

Les effets peuvent être négatifs mais aussi positifs : la sécrétion d'hormones comme l'adrénaline permet d'entrer en action rapidement. Les hormones du stress permettent la formation de nouvelles mémoires.

(<http://www.stresshumain.ca/le-stress/effets-sur-la-memoire/stress-emotions-et-memoire/>).

Selon le Centre d'études sur le stress humain (CESH), toute situation stressante comporte l'un ou plusieurs des quatre éléments suivants :

- Le sentiment de perte de **CONTRÔLE** : ne pas avoir le pouvoir de changer une situation ;
- **L'IMPRÉVISIBILITÉ** : ne pas savoir à quoi s'attendre ;
- **La NOUVEAUTÉ** : vivre une situation nouvelle ou un changement ;
- **L'ÉGO MENACÉ** : voir vos capacités remises en doute par d'autres personnes.

### Lien entre le stress et diabète

« Y a-t-il un lien entre le stress et le diabète? »

Le stress ne fait pas partie des principaux facteurs de risque du diabète de type 2. Cependant, des études ont démontré qu'il pouvait contribuer au développement de la maladie à long terme.\*

En effet, le stress provoque la libération de certaines hormones, dont le cortisol, qui occasionnent une hausse de la glycémie. Ce phénomène est généralement bien contrôlé. Par contre, chez les personnes qui ont une prédisposition génétique au diabète et qui subissent un stress chronique, on observe une élévation plus importante et persistante de la glycémie. À long terme, cette réponse au stress contribuerait à accroître la résistance à l'insuline et favoriserait le développement du diabète de type 2.\*

De plus, le stress chronique et la dépression sont souvent associés à une diminution de l'activité physique et à une augmentation des apports alimentaires, ce qui peut engendrer un gain de poids et nuire à la prévention du diabète. L'inactivité et l'obésité sont, en effet, des facteurs de risque importants du diabète de type 2 ».

\* Source : <http://www.preventiondiabete.ca/prevenir-le-diabete-oui-cest-possible/stress>

### Lien entre stress et pathologies cardiovasculaires

Le stress a des conséquences ou peut avoir des conséquences sur le fonctionnement du cœur.



Le Comité de rédaction a trouvé très bien faite la brochure "Cœur et Stress" réalisée par la Fédération Française de Cardiologie et vous propose de la télécharger à partir du site [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

### Les solutions

**Chaque personne réagit différemment à un stress et doit trouver les moyens pour le gérer qui lui conviennent personnellement. Voici quelques exemples qui pourraient vous aider :**

- Dressez une liste des priorités et déléguez certaines tâches ;
- Fixez-vous des objectifs réalistes ;
- Prenez congé de votre boîte courriel professionnelle lorsque vous quittez le bureau ;
- Accordez-vous du temps pour prendre soin de vous ;
- Usez des techniques de relaxation (ex. : méditation, yoga, massage, etc.) ;
- Privilégiez un sommeil de qualité ;
- Réduisez votre consommation de caféine (café, thé, boissons énergisantes et boissons gazeuses de type cola) ;
- Faites de l'exercice quotidiennement : marche, aquagym ;
- Adoptez une alimentation saine ;
- Partagez vos émotions avec les gens qui vous entourent ;
- Procurez-vous du soutien auprès d'un professionnel, tel un psychologue ou un travailleur social.

### Témoignage de Blanche : "Le stress de la maladie"

En octobre 2012, j'ai fait un infarctus d'où 4 stents. Soignée auparavant pour des extrasystoles, la crise a commencé vers 17h par une pression au niveau des mâchoires. Ayant la mauvaise habitude de serrer les dents, de rentrer la tête dans les épaules, je ne me suis pas affolée.

Or, vers 22h30, un étai me broyait les mâchoires à en hurler.

En urgence à l'hôpital d'Arcachon, je fus dirigée vers le centre de cardiologie de Bordeaux. Alors là tout s'est enchaîné : début d'AVC, péricardite, dépression, je n'acceptais pas.

J'étais en pleine forme, très active !!! J'étais impliquée dans des activités associatives et autres.

Vivant des situations stressantes dont conjugales ...

Là ce fut trop !

Me sentant fortement sombrer (début 2014, on me pose un Pacemaker), en accord avec ma fille qui habite Lanester, je pris la décision de rompre avec tout ce qui m'anéantissait.

Arrivée en juin 2015, l'adaptation s'est faite avec sérénité, apaisement.

Ma pharmacienne m'a parlé de Codiab-Kalon'IC. J'ai intégré cette structure avec appréhension, craignant d'être confrontée à ma maladie dont je ne voulais pas en ressasser les symptômes et autres.

L'équipe professionnelle, les ateliers m'ont mise «face à moi-même» avec lucidité et bienveillance.

### Témoignage du Sylvain : "Le stress au travail"

Au travail, dans le secteur commercial, je ne supportais pas la hiérarchie et n'étais en bon rapport qu'avec le Directeur de Division industrielle, ce qui bien sûr n'était pas sans friction et m'a longtemps valu une immobilité de ma carrière. J'étais fait pour travailler dans une petite structure dans laquelle je n'avais qu'un seul interlocuteur. Pourquoi ? Parce que je ne reconnaissais pas la légitimité de mes supérieurs et le système de management. Ceci m'a donc provoqué en permanence un stress qui me pesait à tout moment, ma seule satisfaction était de décrocher les primes d'objectif maximum.

Le stress me provoquait un état dépressif, un écoëurement de la vie, un dégoût de la hiérarchie responsable de certaines décisions prises sans consultation et sans préliminaire. S'en suivirent des prises de poids qui m'enlaidissaient, comme si je me dégoûtai moi-même, ne trouvant du réconfort que dans l'alimentation de préférence bien sucrée, cette dernière me rappelant les douceurs de mon enfance en rejetant le monde brutal des adultes.

### Témoignage de Patricia : "Le stress et la vie de famille"

Tout premièrement pour me situer : 2 mariages, 6 enfants. Cela aide à comprendre ce qu'est le stress familial je pense !!!

Pour moi, le 1er stress débute à partir du moment où l'on découvre le positif sur le test de grossesse. Puis arrivent les questions :

Le Bébé se porte-t-il bien ? Est-ce que l'accouchement va bien se passer ? Vient le retour à la maison, les 1<sup>ers</sup> moments entre les parents et les éventuels autres enfants, les 1<sup>ers</sup> jours d'école, les conflits familiaux, puis arrive l'âge ado. Selon mon expérience c'est une période difficile pour une famille : tempérer les rébellions, trouver les mots justes, etc. Cette période correspond également au stress des diplômés et des orientations à décider, des permis de conduire, etc.

Sujet important de stress et de discorde : le budget familial.

A l'âge adulte des enfants arrivent les réflexions parfois désobligeantes qui nous peinent et nous font nous remettre en question ... je me laisse parfois penser : nous n'avons pas dû habiter tous ensemble dans la même maison hi hi ! Mais chaque enfant a sa propre image de son enfance et de son vécu familial. Cela engendre aux parents un sentiment d'échec et de stress.

Vient le temps des petits enfants, ce sont des sujets de stress mais à mon sens plus par procuration !

Je suis convaincue donc que ces facteurs de stress agissent sur notre santé et provoquent : hypertension, irritabilité, déclenchent des allergies, des ulcères d'estomac et accentuent les maladies déjà diagnostiquées.

Pour essayer de contrôler le stress voici quelques moyens auxquels j'ai recours :

- je pratique la respiration profonde
- je vais chaque mois en consultation chez une psychologue. Elle m'aide à relativiser, à prendre du recul, à lâcher prise.
- je fais de la gym adaptée et douce, de l'aqua gym, de la marche. Et si besoin de la relaxation seule sur mon canapé ou autre un endroit confortable.
- J'essaie de me trouver une activité par jour, de m'occuper l'esprit : cinéma, lecture, soirées amicales, en bref avoir une vie sociale et variée.

Perso, je vis seule alors le stress de la solitude, influe sur ma santé. J'ai eu une grande famille auparavant et cette solitude il m'a fallu apprendre à l'appivoiser.

En conclusion : il est primordial de contrôler son stress, le bon et le mauvais, pour aller mieux mentalement et physiquement et pour être heureux !!!





Idée recette

## Mini-cocottes de fruits d'hiver en crumble cacaoaté

### Ingrédients pour 4 personnes :

2 pommes (reinettes ou canada grises) / 2 poires / 1 cuillère à soupe de jus de citron / 20 g de sucre blond de canne / 2 étoiles de badiane (anis étoilé) réduites en poudre / 1 cuillère à café de cannelle / ½ cuillère à café de gingembre en poudre / ½ cuillère à café de vanille en poudre. Pour la pâte à crumble : 40 g de margarine spécial cuisson / 60 g de farine (T65) / 60 g de sucre blond de canne non raffiné / 30 g de poudre d'amande / 10 g de cacao amer en poudre.

### Recette :

1. Préparer la pâte à crumble en mélangeant tous les ingrédients du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse. Réservez 1 heure au frais, dans un saladier recouvert de film alimentaire. Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
2. Pelez les pommes et les poires, épépinez-les, puis coupez-les en cubes. Déposez-les dans un saladier et arrosez-les de jus de citron. Saupoudrez-le de sucre et des épices, puis mélangez.
3. Répartissez les fruits dans 4 mini-cocottes individuelles (ou des moules à crème brûlée). Recouvrez de pâte à crumble, enfournez pour 20 minutes et servez au chaud.

## Atelier "Stress et émotions"

proposé par Codiab-Kalon'IC (4 séances consécutives de 2h animées par une psychologue) ayant pour **objectif d'apprendre à identifier et à réguler ses émotions positives et négatives** tout en comprenant leur fonctionnement dans notre corps et leurs impacts au quotidien.

<https://www.codiab.fr/wp-content/uploads/2017/12/Stress-et-émotions-2018.pdf>

**Donner nous vos idées ou sujets à aborder lors du prochain numéro ou vos témoignages :** Ils seront publiés aux prochains numéros dans le courrier des lecteurs

## Mon vélo à assistance électrique Que du plaisir !



« Je m'appelle Robert (prénom d'emprunt) et je vous fais part de mon expérience personnelle quant à l'activité physique d'un retraité de 62 ans avec presque 20 ans de diabète de type 2.

J'ai hérité de cette maladie sournoise mais mon laisser aller (épicurien, sédentaire, ...) n'a surement rien arrangé.

Six mois avant mon départ en retraite, je me suis dit qu'il fallait que je profite de ce changement de cap pour reprendre une activité physique afin de lutter contre le diabète. Mes deux choix ont été les suivants : la marche et le vélo qui sont deux activités complémentaires. J'ai acheté un vélo à assistance électrique et j'ai redécouvert des plaisirs de jeunesse en pratiquant des balades au travers des différents sentiers sécurisés. Regarder le paysage en vélo n'a rien à voir avec une sortie en voiture.

Pour moi, c'est un vrai plaisir de pédaler tranquillement et quand la difficulté arrive, de pousser un bouton qui va enclencher une assistance en enlevant tout l'inconfort de l'effort extrême.

A chaque sortie, je reste dans une notion de plaisir en ne minimisant pas non plus mon envie de progresser physiquement.

Que ce soit pour l'esprit ou le corps, le mélange de ces deux activités m'a permis de faire chuter mon hémoglobine glyquée de 2 points.



## Idées de sorties



- > **Palais des sports de Lanester**  
Spectacle « Holiday on Ice »  
Info : <https://56.agendaculturel.fr/jeune-public/lanester/holiday-on-ice-atlantis.html>
- > **Ploemeur Océanis**  
Spectacle Jean Marc Derouen et spectacle « Ados »  
Info : <https://56.agendaculturel.fr/l-oceanis>
- > **Ploemeur Amzer Nevez**  
Info : <http://www.amzernevez.bzh/>
- > **Lorient et Lanester**  
Info : <http://www.lorient.fr/kiosque>

Nous attendons vos questions ou votre témoignage. N'hésitez pas à nous contacter :

Codiab Kalon'IC - 41, rue Chaigneau - 56100 LORIENT - 02 97 36 43 44  
[contact@codiab-kalonic.fr](mailto:contact@codiab-kalonic.fr) - [www.codiab.fr](http://www.codiab.fr)