

---

Miroir, cher miroir...

# Le diabète et l'image corporelle

---

*Miroir, cher miroir...*

*Qu'apercevez-vous quand vous vous regardez dans le miroir ?*

Bien que la silhouette, les dimensions corporelles et le poids varient en fonction des personnes, vous pouvez sentir des pressions pour avoir une certaine apparence. Vous n'êtes pas le seul (la seule). Chaque jour, on peut voir dans les médias des photos de vedettes ou de mannequins qui ont l'air naturels, beaux et en santé. En réalité, la plupart de ces photos ont été transformées par ordinateur pour que ces personnes aient l'air plus musclées ou plus minces qu'elles le sont. Le temps est venu de distinguer la réalité de la fiction pour comprendre à quoi correspond vraiment un poids santé !

Le poids santé ne peut pas être exprimé par un chiffre précis. Il s'agit plutôt d'un intervalle qui dépend de nombreux facteurs, entre autres de la taille, de l'âge, de la grosseur des os et du fait que la croissance soit terminée ou non. Votre poids est aussi influencé par les formes et dimensions corporelles de vos parents. Ce qui est encore plus important, c'est que le poids santé varie d'une personne à l'autre. Le fait de vous comparer à des vedettes de cinéma ou à des mannequins peut vous faire détester votre silhouette et vos dimensions corporelles. Cela peut vous amener à vous préoccuper exagérément de votre poids et à avoir une mauvaise image de vous-même. Cela peut même déclencher un trouble alimentaire. Les troubles alimentaires sont malheureusement de plus en plus courants de nos jours. Ils apparaissent à un âge de plus en plus précoce. Étant donné que ces troubles s'installent lentement, il est parfois difficile de faire la différence entre des préoccupations saines en matière de poids, une distorsion de l'image corporelle et un trouble alimentaire.

Les troubles alimentaires sont des maladies graves qui affectent à la fois le corps et l'esprit. Les personnes atteintes de ces troubles sont obsédées par leur image corporelle et leur poids. Vous avez peut-être entendu parler des deux principaux types de troubles alimentaires : l'anorexie nerveuse et la boulimie nerveuse. Les personnes souffrant d'anorexie réduisent dangereusement leur



consommation d'aliments ou augmentent exagérément leur niveau d'exercice afin de perdre du poids et/ou de rester minces. Elles ont une image déformée de leur corps; elles ne savent plus à quoi ressemble un corps normal et en santé. L'anorexie peut entraîner de la malnutrition, une dépression, l'ostéoporose et une insuffisance cardiaque. Elle peut même être mortelle. Les personnes souffrant de boulimie consomment fréquemment de grandes quantités d'aliments (ce qu'on appelle parfois des « rages alimentaires »). Elles ont ensuite recours à des méthodes d'amaigrissement néfastes pour la santé : elles se font vomir et/ou font un excès d'exercice dans le but de maigrir. Ces deux troubles alimentaires comportent beaucoup plus de dangers pour la santé que le fait d'avoir un excès de poids.

---

## Le défi du diabète

---

Pour gérer le diabète, il faut atteindre un équilibre entre l'alimentation, l'activité et l'insuline et/ou les pilules pour le diabète. Les gens perdent souvent du poids pendant les jours, semaines ou mois précédant un diagnostic de diabète de type 1 et aussi, occasionnellement, de diabète de type 2. La perte de poids due à un diabète non diagnostiqué est dangereuse pour la santé. Lorsqu'une personne commence à se donner des injections d'insuline suite au diagnostic du diabète, elle reprend habituellement une partie ou la totalité du poids qu'elle avait perdu. Ce phénomène est tout à fait prévisible et normal. C'est également un signe important du rétablissement de la santé. Il faut l'interpréter de la même façon chez les personnes qui avaient un poids supérieur à la moyenne avant le diagnostic du diabète.

Les personnes atteintes du diabète depuis un certain temps peuvent aussi prendre du poids lorsqu'elles contrôlent mieux leur glycémie. Il s'agit d'un signe positif. Toute amélioration au niveau de la glycémie et des tests d'hémoglobine glyquée (A1C) réduit de façon très importante le risque de développer des complications à long terme du diabète. Une personne atteinte du diabète peut sentir qu'elle a perdu le contrôle de sa vie, surtout lorsqu'il s'agit d'enfants, d'adolescents ou de jeunes adultes. Même si l'adolescence est l'étape de la vie où on souhaite avoir le plus de liberté, les adolescents atteints du diabète ont souvent besoin du soutien de leurs parents au niveau du traitement de leur maladie. Les parents sont parfois tellement préoccupés par le diabète de leur adolescent qu'ils deviennent parfois surprotecteurs. Les luttes entourant l'alimentation et le besoin d'indépendance sont tout à fait normales. Restez à l'écoute, ne coupez pas les ponts. Demandez de l'aide à votre équipe de soins de santé.

Les problèmes entourant l'image corporelle, les troubles alimentaires et les batailles au sujet des aliments nuisent au contrôle du diabète. Tout cela peut augmenter le risque de développer des complications à long terme beaucoup plus tôt que prévu.