

DT 1, ÉTUDES SUPÉRIEURES ET VIE ÉTUDIANTE

ARTICLE RÉDIGÉ PAR LES MEMBRES
DU CONSEIL DES JEUNES ADULTES



Entrer dans la vie étudiante peut sembler être un véritable casse-tête. Entre excitation et appréhension, toutes les émotions y passent. Mais alors, si on ajoute la gestion du diabète de type 1 dans tout ça, il se passe quoi ?

Nous avons sélectionné les informations importantes à connaître avant de faire le grand saut dans les études, pour t'aider dans les démarches et t'informer sur tes droits en tant qu'étudiant ou jeune actif.

Les 5 droits et démarches essentiels :

1. De la maternelle au lycée, un PAI (Projet d'Accueil Individualisé) peut être mis en place pour être en sécurité à l'école. Il peut aussi être utilisé pour les études supérieures qui se passent dans des lycées (BTS, MANAA, etc...).
2. Tu peux faire une demande d'aménagements spécifiques pour les examens scolaires et/ou les concours tels que temps majoré ou pause avec temps compensatoire (demande spécifique autre que le PAI).
3. Étudiant en BTS, CPGE, DCG, DSCG, tu peux bénéficier d'aménagements pour les examens/concours via une procédure simplifiée si tu as un plan personnalisé de scolarisation ou via une demande d'aménagements spécifiques et "sur-mesure" lors des épreuves d'examens professionnels.
4. En BUT, licence, master, ou > bac+5, tu peux bénéficier d'aménagements spécifiques et personnalisés pour les examens en faisant une demande auprès du service de santé de ton université.
5. Et après, dans la vie active, il n'y a aucune obligation de déclaration à l'employeur. La RQTH peut-être demandée et ouvre des droits en tant qu'étudiants mais aussi en tant que travailleurs. Cette reconnaissance peut être nécessaire pour :
 - protéger un emploi, en adaptant le poste de travail ou l'accès à des formations ;
 - bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour une recherche d'emploi.



Conseils et recommandations pour les étudiants et jeunes actifs DT1 :

- Parler de votre pathologie avec la médecine universitaire et/ou avec la médecine du travail. Ne pas hésiter à solliciter votre diabétologue qui saura vous accompagner dans les démarches.
- Apprendre à connaître ses ressentis et l'impact du stress sur la glycémie.
- Avoir une personne ressource pour les soirées et sorties étudiantes.
- Prévoir le nécessaire pour gérer une hypoglycémie ou hyperglycémie lors des examens/concours.
- Informer l'administration et connaître les aménagements possibles pour les examens/concours (*exemple : garder son téléphone pour vérifier sa glycémie alors que le téléphone est strictement interdit par le règlement mais autorisé par la loi dans le cadre du DT1*).
- Privilégier une discussion ouverte avec les enseignants, l'administration ou votre employeur si vous êtes à l'aise pour parler de votre diabète.

En page suivante, Eva, 25 ans, bénévole au sein du Conseil des Jeunes Adultes, nous parle de son parcours universitaire, des difficultés qu'elle a pu rencontrer, mais également de ses astuces pour se préparer au mieux aux examens et à cette transition de vie.

Pour rappel Eva n'est pas médecin, elle partage juste son expérience en tant qu'étudiante.

Pour toutes questions ou hésitations en parler avec votre diabétologue ou le corps médical.

Pour une vision plus médicale, nous vous recommandons de lire l'interview de Sylvie Picard, Endocrino-diabétologue à Dijon : " Entretien avec Sylvie Picard : concilier diabète et vie étudiante ".



EVA, JEUNE ADULTE DTI

Bonjour Eva, quelles études as-tu réalisées ?

Au total, j'ai réalisé 8 ans d'études supérieures, que je suis sur le point de terminer cette année pour débiter ma carrière en tant qu'ingénieur dans le secteur de la santé !

J'ai d'abord commencé par une année de classe préparatoire, suivie de 3 années d'école d'Ergothérapie, pour poursuivre par une année de master en ingénierie de la santé et terminer enfin par 3 ans d'école d'ingénieur en Technologies de l'Information pour la Santé, dont ma dernière année en alternance.

Bref..., la liste est un peu longue et les études n'ont plus de secrets pour moi.

Maintenant en route pour travailler soit en tant qu'ingénieur biomédical soit ingénieur qualité et affaires réglementaires.

Ton DTI a-t-il été un frein ou un critère dans le choix de tes études ?

Le diabète n'a jamais été un frein ou un critère de choix pour les études en elles-mêmes.

Néanmoins, les études supérieures vont souvent de paire avec le fait de passer le cap de vivre seule et le diabète a un peu plus pesé dans cet aspect là.

En toute honnêteté, j'ai fait une première tentative de vivre seule lors de ma première année d'étude, néanmoins cela a été compliqué, j'étais très jeune, le rythme de la classe préparatoire était soutenu, et mon diabète était très compliqué à gérer. Par la suite, mon choix d'études m'a permis pendant 3 ans de me rapprocher de ma famille, de mon équipe médicale également et cela m'a permis de gagner en confiance pour être capable de poursuivre mes études en étant en capacité de vivre seule, loin de ma famille sans difficulté.

Quoi qu'il en soit, le diabète n'a jamais été un frein, il ne m'a jamais empêché de réussir mes années d'études et de suivre mes rêves étudiants.

As-tu perçu une différence entre le lycée et les études supérieures ?

Avant de me lancer dans les études supérieures, j'ai eu la chance de pouvoir réaliser toute ma scolarité dans le même établissement (du CP à la fin du lycée).

Au lycée, je dirais que c'était simple. Tout le monde me connaissait et savait pour mon diabète de type 1. À l'époque, mes parents avaient géré toutes les démarches administratives et les aménagements nécessaires avaient été mis en place et conservés jusqu'à la fin de ma scolarité.

Le passage aux études supérieures a été un peu compliqué ! La mise en place des aménagements était une grande nouveauté et on ne va pas se mentir, les démarches administratives ne sont pas toujours évidentes. Je me suis confrontée aux a priori des différents interlocuteurs, à la méconnaissance du diabète de type 1 par le corps enseignants, le personnel encadrant et même par les médecins universitaires.

Néanmoins, j'ai rapidement compris que la meilleure solution était de discuter avec les personnes tout en restant calme et ouverte à l'échange.

Par la suite, tout s'est toujours très bien passé et j'ai toujours pu obtenir les aménagements nécessaires pour le bon déroulement de mes études et des examens.

Quels sont les aménagements qui ont été mis en place ?

Peu importe l'établissement supérieur dans lequel j'ai été, celui-ci était rattaché à une université. Les aménagements d'études ont donc toujours été mis en place via le service dédié aux étudiants en situation de handicap de l'université. Généralement, il faut faire une demande d'aménagement, rencontrer le médecin universitaire qui établira la préconisation d'aménagement qui sera transmise à l'établissement pour la mise en place.

La reconnaissance de handicap (RQTH) peut a priori faciliter les démarches. Personnellement, je ne l'avais pas et cela n'a jamais été un problème. Il faut simplement penser à anticiper la demande ou son renouvellement pour être certain que les aménagements seront mis en place dès les premières épreuves.

A titre d'exemple, j'ai toujours eu, a minima, les aménagements suivants : possibilité de me resucrer pendant les cours ou les examens, possibilité d'avoir mon matériel de soin avec moi, possibilité d'avoir mon téléphone portable pour le contrôle de la glycémie surtout pendant les examens, possibilité de sortir de cours ou d'examen avec mise en place d'un temps compensatoire.

Comment te prépares-tu aux examens ?

Avant chaque examen, je veille à préparer une pochette avec tout le nécessaire (resucrages, dextro, bandelettes de contrôle pour l'acétone,...).

Petit tips : j'utilise de préférence une pochette transparente, ça permet aux examinateurs de voir ce qu'il y a à l'intérieur et de ne pas avoir à tout vider sur la table, juste avant l'épreuve. Je prends également toujours avec moi le document décrivant les aménagements d'étude qui ont été mis en place.

En ce qui concerne ma glycémie, je ne fais pas de modification particulière, car j'ai remarqué au fil des années, que les examens n'ont pas de réel impact sur ma glycémie.

Cependant, il ne faut pas négliger les effets que le stress peut avoir sur la glycémie. En effet, l'adrénaline est une hormone hyperglycémisante qui va être produite en très grande quantité lors d'une phase de stress, puis éliminée tout aussi rapidement à la suite de l'examen. Elle peut perturber la glycémie.

Est-ce que tu as informé les enseignants ou les autres étudiants de ta pathologie ?

Oui ! Je préfère que le sujet soit abordé de façon libre et ouverte, et donc j'ai toujours pris le parti d'informer les enseignants dès le début des cours, et j'ai procédé ainsi tout au long de ma scolarité. C'est donc tout naturellement que j'ai continué à fonctionner ainsi, même dans mon cursus d'études supérieures. Cela dépend évidemment de sa propre relation avec son DT1 et son aisance ou non à en parler. Pour ma part, le diabète n'a jamais été un sujet tabou.

De plus, les enseignants ont toujours été bienveillants à mon égard et étaient ouverts à la discussion.

En ce qui concerne les autres étudiants, je n'ai jamais annoncé directement devant toute une promotion que j'étais diabétique. Néanmoins, mes camarades de promotion l'ont toujours découvert au fil de l'année, en voyant ma pompe, en entendant une discussion avec d'autres personnes, etc... Je n'ai jamais ressenti de jugement de leur part, mais j'ai plutôt constaté qu'il y a souvent une grande méconnaissance du sujet. C'est pourquoi, je prends toujours le temps de discuter avec eux et de répondre à toutes leurs questions.

Comment as-tu géré l'aspect de la vie étudiante : soirées, sorties, ... ?

En toute honnêteté, je n'ai jamais été une grande folle de soirées, sorties étudiantes, Mais pour le peu que j'en ai fait, je ne me suis jamais privée d'aller à des événements quand je le souhaitais.

Avant d'assister à des événements étudiants de grande ampleur, j'ai appris à gérer mon diabète lors de soirées en petit comité. Par exemple, j'ai observé comment je réagissais selon la consommation et le type d'alcool*. Ainsi c'était plus simple pour la suite, et si je souhaitais sortir je savais comment gérer cela et réagir. À noter que la consommation d'alcool peut avoir des effets sur ta glycémie et entraîner un risque d'hypoglycémie.

As-tu des conseils pour les jeunes DT1 qui appréhendent les soirées étudiantes ?

Ce que je conseillerai c'est avant tout d'apprendre progressivement à se connaître pour savoir gérer ce type d'événement. D'autre part, il est essentiel de ne pas se sentir forcé à quoi que ce soit dans ce type d'événement ou de soirée. Respectez toujours vos limites et profitez à fond !

Autre point important selon moi, n'hésitez pas à en parler à une personne de confiance et lui expliquer comment réagir en cas de problème.

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé - Boire avec modération et ne pas reprendre la route après avoir consommé de l'alcool selon les restrictions gouvernementales en vigueur.