

J'AI UN DIABÈTE DE TYPE 1 : EST-CE QUE JE PEUX VIVRE SEUL ?

par le Conseil Jeunes Adultes de l'AJD

Vivre avec un diabète de type 1, c'est jongler au quotidien avec des chiffres, des injections, du matériel et une attention régulièrement portée sur la glycémie. Mais quand on vit seul, cette réalité prend une dimension particulière. Comment gérer les hypoglycémies et trouver du soutien ? Quelles astuces permettent de concilier autonomie et sécurité ? Dans cet article, nous te proposons des conseils pour mieux vivre cette étape.

Est-ce possible de vivre seul en tant que DT1 ?

Oui. Il est tout à fait possible de vivre seul, même avec un diabète de type 1. Nombreux sont les adultes qui se sont déjà questionnés avant de se lancer vers cet inconnu. Emménager seul, ou en dehors du foyer familial, est une étape importante et un passage presque obligé pour tout le monde. Que ce soit pour aller faire ses études dans une autre ville ou quitter le nid, il est normal de se poser des questions.

Est-ce que je dois en parler à mon diabéto ?

C'est propre à chacun. Si tu en ressens le besoin, il ne faut surtout pas hésiter à en parler. Mentionner le fait de vivre seul peut aider ton diabétologue à mieux comprendre ta situation, à ajuster certains réglages si nécessaire et te fournir les conseils les plus adaptés. Mais ce n'est pas une obligation : beaucoup de personnes gèrent très bien leur diabète seules, sans que cela change fondamentalement leur suivi.

L'essentiel, c'est que tu te sentes à l'aise pour aborder ce sujet si tu penses que cela peut t'aider ou te rassurer. Le rôle du diabétologue, c'est aussi d'écouter ton vécu, pas seulement tes chiffres de glycémie. Si tu appréhendes cette étape, tu peux aussi en parler à un psychologue.

Est-ce que je dois déclarer mon diabète à l'assurance logement, comme pour mon permis ?

Non, aucune question ne te sera posée sur ta santé lors de l'établissement du contrat. Il n'y a donc aucune obligation de le mentionner.

Est-ce que je dois parler de cette étape autour de moi ?

Avoir un confident à qui parler, c'est très important pour la santé mentale. Cela peut être un membre de ta famille, un ou une amie, mais surtout quelqu'un avec qui tu te sens en confiance. Quelqu'un qui peut t'aider et t'écouter quand ça ne va pas, mais aussi quand ça va bien ! La charge mentale liée au diabète de type 1 peut être lourde à porter. C'est pourquoi c'est bien de pouvoir échanger sur ce que l'on vit.

Comment préparer au mieux mon déménagement ?

Le déménagement est un gros événement en soi, et toujours assez fatiguant.

D'abord le premier conseil, c'est de préparer et remplir ses cartons à l'avance pour les faire petit à petit.

Ensuite, tu peux prévoir des bras supplémentaires pour aider à porter. Le jour J, tu vas fournir un effort physique plus important que d'habitude.

N'hésite pas à adapter tes doses en fonction et à surveiller régulièrement ta glycémie. Le jour J, n'hésite pas à préparer une glacière ou un sac bien identifié avec des boissons sucrées et des gâteaux ou diverses gourmandises pour remonter la glycémie en cas d'hypo.

Comment préparer au mieux mon logement ?

1. Prévoir de quoi se resucrifier un peu partout (table de nuit, salon, bureau, voiture, sac...). Cela t'évitera de perdre du temps en cas d'hypoglycémie.
2. Si cela te rassure, n'hésite pas à programmer des alarmes sur ton téléphone, lecteur ou pompe à insuline en fonction de ta glycémie.
3. Identifier une personne de confiance, qui n'habite pas très loin et que tu pourras appeler si besoin et/ou lui confier ton double de clé.
4. Avoir des stylos à insuline dans ton frigo et des aiguilles de secours. Tu peux également garder ton schéma de remplacement à portée de main.
5. Tu peux prévoir du Baqsimi® ou Glucagon® chez toi, sur ton lieu de travail. Idéalement, tu peux former un proche à leur utilisation en cas de besoin.

Vivre seul avec un diabète de type 1, c'est trouver l'équilibre entre autonomie et adaptation.

Chacun apprend à se connaître, à adapter ses habitudes et à créer ses propres repères pour se sentir en sécurité. Il n'y a pas une bonne façon de faire : chacun trouve la sienne, à son propre rythme.

L'essentiel, c'est de ne pas rester isolé : échanger, partager son expérience ou demander de l'aide peut apporter un vrai soutien, surtout dans les moments de doute. Car vivre seul ne veut pas dire affronter son diabète seul, il s'agit plutôt d'apprendre à être acteur de sa santé, en toute confiance.

LES ASTUCES DE BESMA & SOPHIE, BÉNÉVOLES DU CONSEIL JAD



- ▶ Mettre sa pompe en mode "sport" le jour du déménagement.
- ▶ Avoir des plats à réchauffer dans le congélateur.
- ▶ Prévoir une liste de numéros de téléphone en cas de problème (service de diabétologie, diabétologue de garde, astreinte du prestataire...).
- ▶ Faire de son chez soi un cocon pour s'y sentir bien et prendre soin de sa santé mentale.