



Garder le cap quand on a le diabète

7 conseils de Charlotte Pots, patiente et coach lifestyle en diabète

Une maladie auto-immune peut être éprouvante et vous épuiser émotionnellement (et physiquement). Comment éviter un burn-out lié au diabète ? En brisant le cercle de la négativité et en profitant de temps en temps avec insouciance des petites choses de la vie : un délicieux repas ou un savoureux mocktail sans sucres ajoutés...

1 Vous ≠ diabète

Fixez vous-même vos objectifs, créez votre propre message d'encouragement : un mantra ou une **citation positive qui vous incite à continuer** quand les choses deviennent un peu plus difficiles.

2 Relativisez les chiffres

Glycémie, HbA1c, résultats des analyses de labo... Ce ne sont que des chiffres. Ils vous donnent une indication, vous récompensent pour les efforts accomplis ou vous incitent à faire mieux. **N'abandonnez pas après une mauvaise journée et prenez votre diabète en main !**

3 Enfilez des lunettes roses

Qu'est-ce que cette maladie vous a apporté ? **Peut-être le diabète a-t-il réveillé une version plus saine de vous-même ?** Ou vous a-t-il permis de découvrir de nouveaux talents ? Ou peut-être vous a-t-il fait réfléchir à ce qui était vraiment important dans la vie ? Même si le diabète peut s'avérer pénible, vous ne manquerez pas de découvrir qu'il a aussi ses côtés positifs.

4

Optimisez votre mode de vie

En procédant à quelques petits ajustements bien ciblés, vous arriverez à mieux contrôler votre diabète. **Les choix alimentaires jouent un rôle important** dans la maîtrise du diabète : remplissez votre assiette d'aliments nutritifs comme des légumes, des fruits, des noix et des graines, de la volaille, des œufs et du poisson. Dans la mesure du possible, **limitez les sucres ajoutés** ou optez pour un édulcorant basses calories.

6

Apprenez & découvrez

Gérer son diabète ne s'arrête jamais : chaque jour, on découvre de nouveaux outils qui vous aident à mieux contrôler votre diabète. Grâce aux édulcorants, vous pouvez pleinement profiter de la vie l'esprit serein. Et peut-être qu'à côté de l'approche classique, vous apprécierez un petit coup de pouce supplémentaire ? Dans ce cas, n'hésitez pas à la compléter avec d'autres pratiques qui vous font du bien !

5

Créez votre dream team !

Le diabète, c'est comme un sport de haut niveau, alors veillez à être bien entouré. Discutez avec vos amis, votre famille, les professionnels de la santé... de ce qui peut vous aider à mener une vie plus saine et plus heureuse. **Votre médecin, endocrinologue, nutritionniste, infirmière, coach en diabète, vos amis et votre famille forment, tous ensemble, votre équipe de rêve.**

7

Contrôlez vos émotions

Une vie bien remplie, en plus d'une maladie chronique qui nécessite une attention de tous les instants, peut mettre votre résistance à rude épreuve. Et lorsque vous avez du mal à gérer vos émotions, votre santé risque fort d'en pâtir également. **Osez vous donner la priorité !**

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE: