

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le stress et le diabète : Comprendre le lien

La plupart des gens savent qu'un stress chronique nuit à la santé. Mais qu'en est-il du lien entre le stress et le diabète de type 2? Pour beaucoup d'entre nous, ce lien n'est pas évident. Bien que le stress ne soit pas une cause directe du diabète, il s'accompagne de symptômes pouvant contribuer à l'apparition de cette maladie. Et pour ceux qui sont déjà atteints du diabète, le stress peut entraîner d'autres complications.

Les dangers du stress

Le corps humain perçoit le stress comme un danger; il y réagit par « l'attaque ou la fuite », en puisant de l'énergie dans la graisse ou le glucose (sucre) emmagasiné dans les cellules.

La première réaction : Pour surmonter les difficultés d'une journée de travail, vous carburez sans doute à l'adrénaline. Votre corps réagit au stress en produisant du cortisol et de l'adrénaline qui sont des hormones. Si celles-ci vous aident à trouver l'énergie nécessaire pour faire face à des situations stressantes, elles augmentent aussi le taux de sucre dans le sang.

Que se produit-il alors? : Lorsque le taux de sucre augmente dans le sang, le pancréas tente de l'abaisser en produisant de l'insuline. Après avoir réduit le sucre dans le sang, l'insuline agit comme une clé qui ouvre la porte de la cellule pour y entreposer le sucre sous forme d'énergie.

Une réaction insuffisante : Le stress vient compliquer la vie des gens atteints du diabète de type 2, car leur organisme produit insuffisamment d'insuline pour réagir à une trop grande concentration de sucre dans le sang. Dans ces conditions, il devient donc plus difficile pour l'organisme de maintenir un taux stable de sucre dans le sang.

Même s'il vous est impossible d'empêcher le stress de s'insinuer dans votre vie, vous pouvez choisir comment y faire face.

Réduire vos risques de développer le diabète de type 2

Comme d'autres maladies, le diabète de type 2 est intimement lié à certains facteurs de risque. En voici quelques-uns :

L'âge : La plupart des gens atteints de diabète de type 2 ont plus de 40 ans. Pourquoi? Parce que le corps sécrète moins d'insuline en vieillissant.

Le poids : Si vous êtes obèse ou faites de l'embonpoint, en particulier si vous avez un surplus de graisse à la taille, vous êtes plus à risque de souffrir de diabète.

Un mode de vie sédentaire : Même s'il n'y a pas de lien direct entre le fait de passer son temps « écrasé devant la télé » et le diabète de type 2, on sait qu'une activité physique insuffisante augmente le risque de faire de l'embonpoint ou d'être obèse. Selon une étude de l'École de santé publique de Harvard, les hommes qui regardent la télévision plus de 40 heures par semaine sont presque trois fois plus à risque de souffrir du diabète de type 2 que ceux qui la regardent moins d'une heure par semaine.

L'hypercholestérolémie, l'hypertension et (ou) une maladie du cœur : Ces problèmes de santé n'annoncent rien de bon et, en plus, elles peuvent augmenter votre risque de souffrir du diabète de type 2.

Les antécédents familiaux : Si un membre de votre famille (habituellement un parent, un frère ou une sœur) souffre du diabète de type 2, vous courez un risque plus élevé d'en être atteint.

Surveillez ces symptômes : Si vous êtes très fatigué et avez toujours soif, si vous avez perdu du poids sans raison ou si vous devez souvent uriner, prenez rendez-vous avec un médecin pour un test de dépistage du diabète de type 2. Même si vous ne présentez aucun symptôme, l'Association canadienne du diabète recommande un test de dépistage du diabète de type 2 à 40 ans et au moins tous les trois ans par la suite.

Gérer le diabète de type 2

Avec un peu d'effort, il est possible de bien vivre avec le diabète de type 2, de le contrôler et de réduire ses inconvénients au minimum en adoptant un mode de vie plus sain et moins stressant. Pour y arriver, il faut :

Maintenir de bonnes habitudes de vie. Évitez le gras, le sucre et les repas-minute riches en sel. Garnissez plutôt votre boîte à lunch d'aliments sains recommandés aux personnes diabétiques. En quelques clics, vous trouverez un vaste choix de recettes santé pour diabétiques dans Internet. Une bonne alimentation vous aidera à stabiliser votre taux de sucre dans le sang et à maintenir un poids santé. De plus, si votre médecin vous a prescrit des médicaments, assurez-vous de respecter la posologie.

Bouger. L'activité physique évacue le stress, en plus de vous aider à maintenir un poids santé. L'idée de fréquenter un centre sportif ne vous emballe pas? Intégrez l'exercice à votre quotidien en faisant une marche rapide pendant votre pause-dîner, en montant les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou en descendant de l'autobus quelques arrêts plus tôt. Quoi que vous fassiez, évitez de rester assis durant de longues périodes.

Déjouer le stress et relaxer. Les hormones de stress vous aident à gérer des situations stressantes de courte durée, par exemple, une interaction difficile, un horaire chargé ou une réunion importante. Un stress chronique contribue à augmenter de façon constante le taux de sucre dans le sang, ce qui peut être dangereux. Si votre charge de travail est trop lourde, demandez de l'aide. Si les déplacements quotidiens pour vous rendre au travail sont une source de stress, faites l'essai du transport en commun ou du covoiturage. Informez-vous sur les différentes techniques de relaxation ou de méditation, ou suivez un cours de yoga. Ces activités peuvent vous aider à vous détendre et à réduire votre niveau de stress.

Se distraire. Fréquentez vos amis ou des compagnons de travail. Inscrivez-vous à un cours de soir pour vous changer les idées et éliminer le stress de la journée tout en faisant des rencontres intéressantes.

Prendre du recul. Quand le stress semble insurmontable, prenez une pause et une grande respiration. Ce temps d'arrêt peut être très bénéfique pendant les moments de stress intense et d'anxiété.

Demander de l'aide professionnelle. Si vous constatez que votre niveau de stress devient incontrôlable, communiquez avec un conseiller du programme d'aide aux employés et à la famille ou avec un médecin afin d'obtenir des stratégies antistress efficaces.

Diabétique ou non, nous pouvons tous tirer profit d'un stress moins élevé. Le meilleur moyen de prévenir le diabète de type 2 ou de le gérer consiste à vous munir de connaissances sur cette maladie et ses facteurs de risque.

Données sur le diabète de type 2

- En 2009, plus de 50 % des Canadiens atteints du diabète de type 2 étaient âgés de 25 à 64 ans.
- Chaque année, plus de 60 000 nouveaux cas de diabète de type 2 sont diagnostiqués.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

- Les adultes peuvent réduire de plus de 50 % le risque de développer le diabète de type 2 en pratiquant une activité physique régulière et en perdant quelques livres.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.