

La gestion du diabète lors d'une affectation internationale

Le nombre de personnes souffrant de diabète ne cesse d'accroître partout dans le monde : de 346 millions actuellement, on s'attend à ce qu'elles soient 438 millions d'ici 2030. Assurément, certains de vos collègues ou gestionnaires sont diabétiques et doivent vivre avec cette maladie. Si vous avez récemment reçu un diagnostic de prédiabète ou de diabète de type 2 ou si votre état diabétique s'est détérioré, sachez que vous *pouvez* contrôler cette maladie afin d'en limiter les répercussions sur votre vie personnelle et professionnelle.

Même si le diabète est une maladie chronique qui dérègle le fonctionnement du corps pendant le reste de votre vie, il est possible de le contrôler en modifiant vos habitudes, votre régime alimentaire et en prenant des médicaments. En plus des conséquences physiques du diabète, vos besoins nutritionnels et les changements apportés à votre mode de vie peuvent avoir une incidence sur votre participation à des activités et événements sociaux au travail et dans votre vie personnelle. Vivre avec le diabète à l'étranger comporte son lot de défis. Contrairement à votre pays d'origine où il existe des programmes de gestion thérapeutique pouvant comprendre des tests périodiques pour surveiller votre état de santé, l'ajustement du traitement médicamenteux, la participation à des groupes de soutien dont les membres ont une perception similaire de la maladie et comprennent le rôle de l'alimentation et de l'exercice, votre pays d'accueil pourrait ne pas offrir ce type de services. Par exemple, les nouveaux médicaments y sont peut-être introuvables. Il se pourrait aussi que vous deviez composer avec un système de santé publique surchargé ou surréglementé où il est difficile d'accéder rapidement à un médecin en raison de listes d'attente ou d'heures de bureau limitées. Vous pourriez également vous retrouver dans une culture où la gestion du diabète est excessive et qui donne l'impression qu'il s'agit d'un problème plus grave que vous ne le pensez.

Sur le plan social, vous pourriez également faire face à des désagréments. Si vous travaillez dans un pays peu sensibilisé au diabète ou dans une région où le diabète est considéré comme étant « la maladie des gros et des paresseux », vous pourriez ne pas avoir envie de parler ouvertement de votre problème de santé. Que vous soyez atteint du diabète de type 1 (qui se manifeste dès l'enfance et qui est causé par une production insuffisante d'insuline par l'organisme) ou du diabète de type 2 (qui apparaît à tout âge et peut être causé par l'obésité et l'inactivité), vous pourriez être victime de stigmatisation. Il peut être frustrant d'expliquer que l'on a une maladie depuis l'enfance ou une maladie courante dans notre famille. Cette révélation peut aussi attirer une attention négative et faire en sorte que l'on vous perçoive comme une personne « malade ».

Quel serait donc le meilleur moyen de gérer votre maladie chronique durant votre affectation à l'étranger? Les suggestions de cet article vous montrent comment contrôler les symptômes tout en gérant la perception qu'ont les collègues à votre égard.

Prenez votre santé en main

Si vous ne l'avez pas déjà fait, établissez un plan d'action pour contrôler les symptômes. Que vous soyez prédiabétique ou diabétique, vous pouvez faire beaucoup pour prévenir l'apparition ou l'aggravation de la maladie. Les conseils suivants vous aideront à mener une vie normale. Tout d'abord, informez le médecin ou le professionnel de la santé de vos symptômes. Ensuite :

- Prévoyez perdre du poids, surtout le gras abdominal qui est lié au diabète.
- Adoptez une alimentation saine, faible en gras, en sel et en sucre et consommez de trois à cinq portions de fruits et légumes chaque jour.
- Déterminez les aliments que vous devez consommer moins souvent ou éviter complètement – communiquez avec votre programme d'aide aux employés expatriés et à la famille pour obtenir une consultation nutritionnelle!
- Cessez de fumer et limitez votre consommation d'alcool – ce sont deux facteurs qui jouent un rôle important dans l'apparition ou l'aggravation du diabète.
- Faites de l'exercice : marchez pour vous rendre au travail, suivez un programme d'activité physique en milieu de travail ou pratiquez un sport.

Afin de vous assurer de bien réagir aux médicaments, consultez régulièrement un médecin. Cependant, si les visites chez le médecin sont difficiles à organiser :

- Procurez-vous un lecteur de glycémie.
- Si la loi le permet, prenez des dispositions pour qu'on vous envoie vos médicaments par la poste, ou faites des provisions pendant vos vacances dans votre pays d'origine. Ainsi, vous n'en manquerez pas si ces médicaments sont introuvables dans votre pays d'accueil.
- Efforcez-vous de trouver un médecin pour surveiller votre pression artérielle et l'apparition d'éventuels problèmes de la vue ou rénaux.
- Si vous trouvez que les habitudes culinaires de votre pays d'accueil ne sont pas évidentes et qu'elles compliquent la gestion de votre alimentation, identifiez les principaux aliments consommés et recherchez leur indice glycémique qui indique la rapidité de la hausse de glucose sanguin qui suit leur absorption.
- Notez tous les jours les aliments que vous avez consommés. Cela vous permet d'obtenir un relevé visuel de vos réussites et de vos échecs, et de suivre vos progrès.
- Dans la mesure du possible, évitez les sources de stress et gérez les situations stressantes de façon proactive. Le stress peut vous inciter à agir plus impulsivement et vous faire manger plus, boire plus ou fumer plus. Soyez vous-même et trouvez le temps de faire de l'exercice ou de respirer en profondeur, idéalement chaque jour.
- Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) peut vous aider à vous adapter aux conséquences d'un diagnostic de diabète, à établir des objectifs pour vivre sainement et à demeurer motivé à l'égard de ces objectifs.

Gérez les situations sociales

Il n'est pas facile de vivre avec le diabète dans un pays où les gens ne comprennent pas bien en quoi consiste cette maladie. Si vous travaillez pour une entreprise où les employés ont l'habitude de se rencontrer après les heures de bureau autour d'un verre, il peut être difficile de réduire votre consommation d'alcool sans que vos collègues s'en aperçoivent. Vous vous inquiétez peut-être de la façon dont votre supérieur peut percevoir ce comportement et craindre pour votre emploi. Dans ce cas, vous pouvez justifier votre abstinence et détourner l'attention en disant que vous suivez les conseils de votre médecin. Si le fait de ne pas boire pouvait vexer certaines personnes, vous pourriez décider de faire semblant de prendre un verre, en commandant un jus qui peut passer pour un cocktail.

Si la nourriture et les repas occupent une place importante dans la culture du pays d'accueil, vous pourriez devoir préciser vos restrictions alimentaires à l'avance, afin de permettre à vos hôtes d'exprimer leur générosité d'autres façons et d'éviter qu'ils le prennent mal. Si votre assiette ne contient pas que des aliments sains, vous pouvez y laisser de la nourriture. Cependant, il vaut mieux être transparent! Renseignez-vous sur le rôle des repas dans les relations sociales locales.

Un autre moyen de respecter votre régime alimentaire consiste à vous préparer mentalement à l'activité sociale. Avant de vous présenter au souper, au 5 à 7, à la rencontre familiale ou à la fête, imaginez votre réaction à la vue des aliments et des boissons que vous ne pouvez pas consommer. Exercez-vous ensuite à refuser poliment, à vous abstenir ou à faire semblant de boire et de manger. Ainsi, la tentation de consommer les mauvais aliments sera moins forte. Il est également important de vous renseigner le plus possible sur les ingrédients des aliments locaux et leur valeur nutritive.

Avec le temps, les situations sociales seront plus faciles à gérer. Utilisez les forums en ligne pour trouver d'autres diabétiques dans votre pays d'accueil aux prises avec des difficultés semblables. En communiquant avec eux, vous pouvez obtenir du soutien et vous sentir réconforté de savoir que vous n'êtes pas seul à vivre avec cette maladie. Par ailleurs, en plus d'offrir des renseignements sur les centres de soutien, les forums en ligne fournissent de l'information sur les nouveaux médicaments ou traitements pouvant vous aider à gérer les symptômes du diabète.

Utilisez le PAEF pour employés expatriés comme ressource. Ce programme peut vous aider à modifier vos habitudes de vie, à demeurer motivé et vous mettre en contact avec un conseiller.

Le saviez-vous?

- Chaque année, sept millions de personnes reçoivent un diagnostic de diabète.
- En Amérique du Nord, 10,2 % des adultes sont diabétiques. Au Moyen-Orient et en Afrique du Nord, 9,3 % de la population adulte sont atteints de diabète.
- Les régions comptant le plus grand nombre de diabétiques sont le Pacifique occidental (environ 77 millions de personnes) et l'Asie du Sud-Est (environ 59 millions de personnes).
- L'Inde est le pays qui compte le plus grand nombre de diabétiques (50,8 millions), suivie de la Chine (43,2 millions).
- Le diabète augmente le risque de maladies du cœur et d'accidents cérébraux vasculaires qui sont responsables de 50 % des décès chez les diabétiques.
- Comparativement aux non-fumeurs, les personnes qui fument plus de 20 cigarettes par jour doublent leur risque de souffrir de diabète.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEF. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEF, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.

Les références :

<http://www.worlddiabetesfoundation.org/composite-35.htm>
<http://www.who.int/diabetes/en/>
<http://www.idf.org/latest-diabetes-figures-paint-grim-global-picture>
<http://www.mendosa.com/gilists.htm>
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/index.html>