

**Ressentis des patients diabétiques de type II en population
guadeloupéenne.**

Une étude qualitative

THÈSE

Présentée et soutenue publiquement à la Faculté de Médecine Hyacinthe BASTARAUD
des Antilles et de la Guyane
Et examinée par les Enseignants de la dite Faculté

Le 16 mars 2017

Pour obtenir le grade de

DOCTEUR EN MÉDECINE

Par

FORTANÉ Anabelle

INTERVIEWS PATIENTS

Examineurs de la thèse :

Mr BLANCHET Pascal

Professeur, Président

Mr DAVID Thierry

Professeur

Mme HELENE-PELAGE Jeannie

Professeur, Directeur

Mme KANGAMBEGA Pauline

Docteur en médecine

SOMMAIRE

| | |
|---------------------------|-----------|
| ENTRETIEN 1 | 3 |
| ENTRETIEN 2 | 7 |
| ENTRETIEN 3 | 10 |
| ENTRETIEN 4 | 13 |
| ENTRETIEN 5 | 16 |
| ENTRETIEN 6 | 20 |
| ENTRETIEN 7 | 26 |
| ENTRETIEN 8 | 30 |
| ENTRETIEN 9 | 34 |
| ENTRETIEN 10 | 39 |
| ENTRETIEN 11 | 42 |
| ENTRETIEN 12 | 47 |
| ENTRETIEN 13 | 51 |
| ENTRETIEN 14 | 56 |
| ENTRETIEN 15 | 60 |
| ENTRETIEN 16 | 66 |

ENTRETIEN 1 :**Femme, 75 ans, sous ADO et insuline, non équilibrée****Femme au foyer, diabétique depuis 23 ans****Durée : 31'41****Pouvez-vous me raconter comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?**

C'est Docteur P, qui me l'a découvert... bé au début je me sentais presque aveugle, je voyais mal et je suis allée la voir un après-midi à une heure, elle allait fermer, elle m'a reçue et elle m'a demandé d'aller faire pipi pour elle. Et j'avais 4g de sucre. Et elle m'a envoyée à l'hôpital tout de suite.

D'accord... C'était quand ça ?

Attendez... c'était en juin 93.

Comment vous avez réagi ?

Oh Je l'ai bien pris, et oui (Blanc...)

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Rien du tout hein... c'est la maladie, bon il faut l'accepter, je l'ai bien reçue. J'ai été à l'hôpital, j'ai vu pas mal de médecins, j'ai vu le Dr D, enfin beaucoup de médecins. Je suis restée à l'hôpital, je crois, une semaine. On m'avait mis sous insuline à l'époque, je suis sortie et je suis retournée après et j'ai fait 3 jours au CHU. On m'a retiré sous insuline et ça a été depuis. Ça fait 23 ans.

Et le diabète c'est quoi pour vous ?

Pffff... (sourit en soupirant)

C'est difficile à accepter des fois ... c'est un peu difficile des fois. Des fois on en a marre.

On m'a retiré sous insuline. Il m'avait mis sous comprimés et je ne supportais pas. Après ça j'étais sous DIAMICRON. Pas mal de médicaments pendant 4 ou 5 ans, je ne me rappelle pas. Et pour la tension aussi. Et puis j'ai été opéré d'un cancer, j'étais vraiment amaigrie et j'ai demandé à ce que le médecin me remette sous insuline pour que je puisse me reprendre.

Parce que vous vous sentiez mieux avec l'insuline ?

Non pas sentir mieux, mais c'était juste pour refaire mon corps, on a maigri quand on sort d'un cancer, ce n'est pas facile. C'est difficile de sortir d'un cancer après la chimio et tout. Ça vous fatigue. Et elle m'a mis sous insuline, et depuis je suis encore sous insuline.

Comment vous informez vous sur cette maladie ?

Et bé des fois elle nous envoie en médecine de jour, à Ricou. L'année dernière j'ai fait trois mois, en allant presque tous les jours, mais c'était un module.... Cherche ses mots...

De l'éducation thérapeutique ?

Voilà c'est ça.

Qui vous suit alors pour le diabète ?

C'est toujours avec docteur P et docteur K.

Qu'est ce qui est difficile avec le traitement ?

Le traitement c'est pas si difficile mais c'est le régime qui est difficile. Parce que ce n'est pas tout le temps qu'on a envie de manger n'importe quoi. On n'a pas envie de faire des régimes. C'est embêtant ça !

Est-ce que vous modifiez votre traitement ?

Non parce que j'ai toujours pris un comprimé pour la tension, un comprimé pour le cœur, et puis un machin ; « AMAREL* 3 » et l'insuline.

Comment vous faites quand vous êtes invitée dans un repas ?

Rit... et bé quand on est invitée, on va dans les repas, on va et on oublie presque qu'on est malade et oui ! Et puis après ça, on reprend le lendemain, on reprend l'habitude. Je ne bois pas d'alcool déjà. On mange ce qu'il y a à manger, parce qu'il y a toujours l'entrée, on te donne ce que tu manges. Tu ne manges pas, une tonne de manger mais tu manges. Et puis le lendemain tu reprends la vie.

On oublie un peu ?

Non on n'oublie pas, on a mangé si c'est un samedi ou un dimanche. Et puis le lendemain, bon on reprend les médicaments, ce qu'on a à faire, les régimes et tout. Mais des fois j'en ai marre. Je fatigue.

Comment parlez-vous de votre maladie ?

Si je rencontre des gens qui sont diabétiques, on en parle. S'il ne parle pas de leur maladie. Moi c'est pareil. Si je connais quelqu'un et on est ensemble chez le médecin, on parle. On parle des médicaments, des régimes et de tout et de tout mais sans aller plus loin.

Avec la famille ?

Un peu... Même après 23 ans, on ne parle pas de ça encore. C'est habituel.

Vous apprenez à vivre avec ?

Mais oui ! Depuis que je suis rentrée à l'hôpital en 93, le médecin m'a dit que c'est une maladie qui ne guérit pas.

Si vous étiez médecin, comment vous traiteriez le diabète ?

Je ne suis pas médecin... mais le médecin même s'il est diabétique, il prend ses traitements normalement et il fait son régime je pense. Il est comme moi.

Qu'est-ce que vous attendez du rôle de votre médecin concernant le diabète ?

Si elle me pose des questions, on en parle. Elle m'a dit dernièrement il y a 4 mois, je vais la revoir très prochainement. Je suis la plus ancienne patiente diabétique.

Ça vous fait quoi ?

Bon ça ne me fait rien du tout, je suis habituée, je suis là, je vais chez elle tous les 4 mois. Il y a 23 ans que je suis diabétique, je sais que je ne vais pas retourner en arrière parce que ça ne va pas guérir. Il n'y a pas de miracles. Je prends mes médicaments, tantôt je fais des régimes, tantôt je ne fais pas. Et je suis là.

Quand on vous a diagnostiqué le diabète et le fait d'être allée à l'hôpital, ce n'était pas difficile de l'avoir appris comme ça ?

Non ce n'était pas difficile. Parce que depuis quelques jours avant, je sentais mes yeux qui me grattaient et tout et tout. On me disait de me laver les yeux avec du plantain. Vous ne connaissez pas ça ?

Non je ne connais pas...

Et puis j'ai fait tout ça et ça n'a pas marché. Et puis je suis allée voir le médecin. Et le médecin m'a dit « bon c'est l'hôpital » direct. Et j'ai été à l'hôpital.

Et dans la famille, y'avait des diabétiques ?

Je n'en connaissais pas. Je ne connaissais personne. Et le docteur D m'a dit de mener une enquête pour savoir s'il y avait des parents, des anciens. Je n'ai vu personne. Ma mère n'était pas diabétique, mon père n'était pas diabétique. Et c'est un jour, j'ai rencontré avec un oncle, il est mort déjà, je lui ai demandé dans la famille de ma grand-mère qui était diabétique, parce que ma mère ne l'était pas. Il m'a dit c'est ma maman, ma grand-mère. Elle était déjà morte. Il m'a dit que c'est avec le diabète que ma grand-mère est morte.

Vous connaissez les complications du diabète ?

Oui... Je vais en médecine de jour avec le Dr D, Dr K., Dr B. Ils nous montraient des diapos. On voyait des choses hein... (acquiesce)

Et qu'est-ce que vous avez vu alors ?

Ben on a vu des gens qui avaient des plaies, des pieds coupés et tout et tout. Mais je vois des gens comme ça. J'ai l'habitude de voir ces gens-là, qui n'ont pas de jambes, qui n'ont pas d'orteils. J'ai connu une dame qui était bien, elle est morte sans jambes. Je vois beaucoup de choses. Les gens qui ont des pieds rongés.

Qu'est-ce que vous avez comme traitement ?

Je prends de l'AMAREL* le matin et de l'insuline 54 milligrammes.

Qui fait les piqûres ?

Moi... mais j'en ai marre de faire ce genre de choses. Je le fais-moi même. Je ne veux pas d'infirmière, je sais le faire, donc je le fais. Et je contrôle mon sucre, je fais mes affaires tout ça. Je vous dis ça fait 23 ans, ce n'est pas rien ! ça fait longtemps. Je me suis habituée avec ça.

Et je prends un comprimé pour la tension. J'ai 36 ans de tension. Et je prends un comprimé pour le cœur. Je vais chez le cardiologue. Mon cœur battait trop vite, il m'avait donné des médicaments. Et il m'a changé sous COAPROVEL*.

A quelle image le diabète vous fait-il penser ? Un évènement ? Un animal ? un personnage ?

Je ne comprends pas. Je ne vois pas (fait signe de négation de la tête) humm humm. Définir le diabète ?

Oui, par une image, pas forcément une définition exacte.

Je vois toutes les images. J'ai dit que j'ai vu des gens qui n'ont pas de pieds, qui n'ont pas de jambes. J'ai vu des gens aveugles. Quand je vois ces gens-là, bon ça me rappelle quelque chose... Et puis après je dis « aller tant pis » ce n'est pas grave tant pis.

(Tape sur la table délicatement mais fermement) On va voir ce que ça va donner après.

Aborde son cancer ... (13'15 – 22'30)

Et si on compare avec la réaction que vous avez eue avec le diabète ?

Non, je ne sais pas pourquoi mais pour le diabète, je l'ai prise bien. Je ne sais pas pourquoi mais c'était pas pareil. Quand Docteur P, m'a dit « Madame, vous êtes à 4g de sucre. Et qu'est-ce que j'avais fait à manger ce midi là ? Y'avait un monsieur qui passait vendre des poyos. J'ai acheté des poyos et j'ai fait de la morue et une sauce chien. On écrase les poyos, on met des oignons, l'ail, thym et le persil et on mange. Les enfants étaient au collège. J'ai laissé un mot pour eux et je leur ai dit de rester là et moi je reviens. Je suis descendue, et quand je suis revenue du médecin, je n'ai pas mangé ce jour-là, parce que le médecin m'a dit que j'étais à 4g et les poyos c'est des féculents. Je suis restée là. Et j'ai dit à ma fille, de venir aller chercher un sac pour moi à Pointe à Pitre pour aller à l'hôpital. Je suis rentrée à l'hôpital à 5 heures et j'ai dit aux enfants de partir, parce que à 8h, ils ne m'avaient pas encore pris. Je suis restée à l'hôpital, on m'a soignée, on était à cheval sur moi par contre. Mon sucre était toujours à 4g et quand je me suis réveillée le lendemain matin mon sucre était déjà à 2grammes. Pour le cancer, ce n'était pas pareil... c'était plus difficile.

24'40-28'20 Cancer... (...)

Maintenant il faut vivre avec votre diabète.

-Ce n'est pas pareil, mais ce sont des choses qui durent... Le cancer ça s'est passé, j'ai finis la chimio pendant 6 mois, j'ai fait des consultations, des contrôles pendant 5 ans, ça va. Je n'ai fait jamais de problème. Mais par contre celui-là, ça ne part pas...

Pour résumé : est-ce que vous voulez dire quelque chose ?

Mais de toute manière, je n'ai rien à dire, dès que je sais que c'est quelque chose qui ne guérit pas, ça te donne un soulagement, mais ça ne guérit pas. Je n'ai jamais entendu quelqu'un qui est diabétique et qui dit « bon demain je suis guéri ». A moins si c'est quelqu'un qu'on a opéré du pancréas, je ne sais pas. Parce que j'entends des gens qui disent que « quand on te change ton pancréas, et ça va, je ne sais pas. J'entends ça ! On te fait une greffe. Je ne sais pas ... Mais sincèrement je vous dis, je n'ai pas envie de me faire opérer.

On n'en est pas encore là dans les avancées scientifiques...

Ah bon (rires). Vous voyez je n'ai pas envie de me faire opérer. C'est vrai des fois mais on n'a pas la volonté. Des fois je reste là, je dis bon ! je réfléchis et je dis que j'ai déjà tellement passé dans ma vie, dans ma jeunesse. Maintenant je rentre sur l'âge, j'ai d'autres occupations. Et puis je dis bon, (tape de la main sur la table), je vis avec elle. C'est pour ça que je n'aime pas parler avec les gens de ça parce que chaque personne vous dise quelque chose.

Oui, tout le monde ressent différemment sa maladie...

Mais oui mais on est diabétique, on est diabétique. Y'a pas de petits diabétiques et de grands diabétiques non ?

Non c'est vrai, vous avez raison.

Soupirs. Et bé, Je suis diabétique, vous n'êtes pas diabétique. Mais quelqu'un qui est diabétique et bé vous êtes diabétique. On est diabétique.

C'est ça.

Et on doit rester avec ça toute notre vie, on doit prendre des précautions. Mais ce n'est pas que je suis un grand diabétique, vous êtes un petit. C'est tout le monde pareil. Y'a ceux qui ne sont pas sous insuline, c'est encore mieux. Enfin je ne sais pas. Il faut tenir !

En tous cas merci, pour vos réponses madame.

C'est moi qui vous remercie. On se reverra peut-être. Je suis en contact avec Dr P, je la revois bientôt.

ENTRETIEN 2 :

Femme, 61 ans, sous ADO, équilibrée

Femme de ménage en activité, diabétique depuis un an

Durée : 11'09

Pouvez-vous me raconter comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Quand le docteur m'a appris que j'étais diabétique, je n'étais pas surpris puisque je sais que peut être tout le monde aura ça dans la vie hein... (rires). On a découvert ça par un examen, par une prise de sang, j'avais un peu de cholestérol, et le cholestérol aussi...ça a poussé...

Et pourquoi on avait fait une prise de sang ?

Hésitation...J'ai été voir le docteur, je me sentais pas bien, j'étais en train de balloter le matin ... au réveil... Je ballotais comme ça ... (montre le geste) mais je dis « mais c'est quoi ? ». Mais je faisais toutes mes affaires hein... et tout... Et puis j'allais voir le docteur, je lui ai

expliqué et puis il m'a dit « bafouille ... Une recherche à faire ». J'ai fait la recherche et il m'a dit que j'ai un petit peu de sucre mais c'est le cholestérol qui est plus fort.

Ok... D'accord mais y'avait le diabète qui était découvert à ce moment-là.

Oui, le diabète. (Acquiesce)

Comment vous avez réagi ?

Euh comme tout le monde... Pas aussi mauvais. J'ai réagi (acquiesce)...Je suis restée vaine...Parce que c'est tout le monde ... c'est la maladie qui court hein maintenant... humm !!

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Quotidien ? peut-être euh dans le repas ... Pas trop de gras, pas trop de sucré, pas trop de salé, un peu de les deux ... avec beaucoup de légumes, accompagnés avec un petit peu de féculent.

Et le diabète c'est quoi pour vous ?

Le diabète ?? on dit euh...c'est quand heu La digestion aussi est mal faite et donc.....
Très hésitante

Qu'est-ce que vous connaissez sur le diabète ?

Pas trop mais... Je sais qu'il faut faire très très attention. Faut pas avoir des petites coupures, des petites plaies...parce que c'est risqué. Silence... Ya les reins aussi... et les yeux, y'a des démangeaisons, parfois y'a les gens qui attrapent la démangeaison ...

Est-ce que vous savez d'autres choses, sur les complications...le traitement... ?

Silence.... Non non pas vraiment mais je fais attention hein.

Qui vous a parlé du diabète ?

On entend beaucoup à la télé, on recommande, on nous regarde les personnes chez qui les pieds sont déjà attaqués et oui... tout le bitin.

Comment vous vous informez sur la maladie ?

A la télé et à la pharmacie aussi, on a les petites revues aussi ...

Qui vous suit pour le diabète ?

C'est Docteur V... qui est diabétologue aussi...

Qu'est ce qui est difficile avec le traitement ?

J'ai seulement un comprimé, je prends le soir pour le diabète tous les soirs avec un comprimé pour le cholestérol.

Est-ce que vous modifier vous-même votre traitement ?

Silence...Modifier ?

Oui comme changer les doses... ne pas prendre le traitement ou autre...

Non, comme on m'a donné, c'est un seul que je prends, (sourit), ça va, j'ai pas à modifier...

Comment vous faites quand vous êtes invitée dans un repas ?

Si y'a de la salade, je prends plus de salade que de féculents. (humm hum , hoche de la tête)

Est-ce que vous parlez de votre maladie ?

Bien sûr ! on parle ! on s'explique ! parce que tout le monde a ... le cholestérol, le diabète, y'a l'hypertension... Tout le monde a quelque chose. Ça fait du bien ...Chaque personne a son cas...Chaque personne dit ceci...

Si vous étiez médecin, qu'est-ce que vous diriez à vos patients qui sont diabétiques ?

Eclats de rire... Puis silence....

Ça ne vous vient pas ? Rires ... On ne dit rien aux patients ?

Rires... « N'aie pas peur de la maladie ! Il faut s'adapter à la maladie et prendre des précautions. Des précautions, il faut prendre surtout ! »

Qu'est-ce que vous attendez du rôle de votre médecin concernant le diabète ?

Silence... C'est mon docteur traitant... Il me soigne mais j'attends... Il ne peut pas me guérir hein... il peut me donner un soulagement. (Rires)

A quelle image le diabète vous fait-il penser ? Un évènement ? Un animal ? un personnage ?

Réfléchit... Le diabète parfois c'est l'angoisse aussi... C'est que le diabète sort, l'angoisse peut être quelque chose ...vous pouvez être angoissée et puis vous ne savez pas... et euh quand vous vous sentez mal, vous allez voir le docteur... C'est ça hein. Peut-être...

L'angoisse de vivre avec son diabète tout le temps ?

Non à certains moments, mais moi je vis avec la maladie hein ! hum humm, Hoche de la tête.

Et vous êtes bien équilibrée vous pour le diabète ? A combien été la dernière hémoglobine glyquée ?

Non là c'est au mois d'octobre que je vais le faire, la dernière c'était au mois de juillet ... Attends... (Va chercher son dossier médical – bien organisée)

5, 4% ; c'est parfait ! Quand est ce qu'on a découvert que vous étiez diabétique ?

Au mois d'avril 2016... C'est tout récent.

En tout cas merci beaucoup d'avoir répondu à toutes mes questions.

De rien. (Sourit) Et alors vous serez bientôt docteur à la fin de l'année ?

Oui je l'espère, mais plutôt en début d'année prochaine !

C'est bien...

ENTRETIEN 3 :**Femme, 49ans sous ADO et insuline, non équilibrée****Surveillante de cantine en invalidité, diabétique depuis 14 ans****Durée : 14'30****Pouvez-vous me raconter comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?**

C'est à la suite d'une prise de sang que j'ai appris que j'étais diabétique.

C'était quand ça ?

Dans les années 90...

Vous aviez des symptômes ?

Non pas du tout...

Et comment vous avez réagi quand on vous a appris que vous étiez diabétique ?

Je n'ai pas réagi parce que je ne connaissais pas du tout qu'est-ce que c'était le diabète ... C'était banal. Quand on m'a annoncé ça, moi je ne comprenais rien du tout ! ça ne me faisait rien, ça me disait rien et c'est en ayant un mal perforant au pied, que là j'ai su qu'est-ce que c'est vraiment le diabète, il y a 10 ans de ça. Et ça continue à venir...

Et qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Ça a changé un petit peu, mais en même temps ça a pas beaucoup changé parce que le fait ... on peut se comporter comme tout le monde, on va pas se prendre la tête pour ça... mais je me suis résiliée quand même ... d'avoir ce mal perforant.

Et le diabète c'est quoi pour vous ?

Hésitante. Le diabète...c'est à dire, je sais pas... Je peux pas vous dire convenablement ...

C'est pas grave, avec vos mots tout simplement.

Moi je sais que c'est une maladie, pas comme toutes les maladies parce que y'a plusieurs maladies en sa façon... mais le diabète euh...(soupir) je peux le supporter. Sourit.

Qu'est-ce que vous connaissez sur le diabète ? Sur les complications, les traitements...

Il Faudrait faire attention aussi pour ne pas faire d'AVC. Mais sinon je suis sous traitement, je prends mes traitements et puis voilà quoi. Et il faudrait surtout surveiller l'alimentation... Rires. Et c'est un petit peu difficile.

Qui vous a parlé du diabète ?

Je connais un petit peu du diabète parce que comme ma grand-mère était diabétique et ... Silence... et voilà quoi !

Comment vous vous informez sur la maladie ?

Ya internet, y'a des prospectus que la CAF nous envoie, que la sécurité sociale nous envoie. Parce que je reçois les prospectus de SOPHIA. C'est de là que je m'informe.

Qui vous suit pour le diabète ?

C'est Madame V qui me suit pour tout ça et sinon de temps en temps je vais chez Ricou pour mon mal perforant plantaire. Mais je me fais suivre aussi par le cardiologue de l'hôpital.

Qu'est ce qui est difficile avec le traitement ?

Réfléchit. Pour moi c'est facile. Je ne trouve pas que c'est difficile. Si quelqu'un trouve que c'est difficile, c'est que la personne n'a pas de volonté.

Qu'est-ce que vous prenez comme traitement ?

Y'a metformine*, amarel*et je suis sous insuline aussi.

D'accord. Vous faites les piqûres toute seule ?

Oui.

Ok. C'est facile ça ?

Au début c'était difficile. Mais maintenant à force de le faire, je me suis habituée. C'est bon.

Et comment vous avez réagi quand vous avez appris qu'il vous fallait de l'insuline ?

Ah j'ai mal réagi ! Pour moi, je ne pouvais pas le supporter. Pour moi trop c'est trop. Pour moi, j'aurai dû être diabétique sans insuline... c'est mieux !

Comment vous faites quand vous êtes invitée dans un repas ou à une fête ?

Et bé je mange normalement, mais je fais attention à ce que je mange et à ce que je bois.

Est-ce que vous parlez de votre maladie ?

Non, enfin si avec ma famille. Ma fille, mes sœurs, ma mère. Tout ça.

Elles sont diabétiques elles ?

Non, personne. C'était ma grand-mère, la mère de ma mère qui était diabétique. Et j'ai un oncle qui est diabétique, il fait attention, il fait du sport. Voilà et ça va pour lui. Moi je ne peux pas faire de sport convenablement, par rapport aux pieds parce que je ne peux pas appuyer dessus.

Et avec vos amis, les voisins, l'entourage, vous en parlez ?

Non, les gens ne savent pas que je suis diabétique.

Pourquoi vous ne voulez pas en parler ?

Non, je dis que comme c'est quelque chose qui n'est pas par exemple une maladie comme le SIDA ou le cancer ... Je dis que ça ne vaut pas le coup d'en parler.

Vous savez qu'il y a beaucoup de personnes diabétiques pourtant.

Oui je sais ça, mais si quelqu'un en parle, j'en parle avec la personne mais sinon non. Mais je ne lui dis pas que je suis diabétique.

Si vous étiez médecin, qu'est-ce que vous diriez à vos patients qui sont diabétiques ?

Sourit et réfléchit. Qu'il faudrait faire attention à se faire soigner et surtout ne pas avoir, comme moi-même les mal perforants. C'est ce qui n'est pas bon !

Qu'est-ce que vous attendez du rôle de votre médecin concernant le diabète ?

Silence... Bon je euh... Soupirs ... je n'attends pas beaucoup d'elle. Soupirs... C'est à dire qu'elle est là pour m'accompagner. C'est à moi de faire l'effort. Normalement, c'est à moi de me guérir, c'est pas au médecin. Elle est là pour me soulager, un point c'est tout.

A quelle image le diabète vous fait-il penser ? Un évènement ? Un animal ? Un personnage ?

Réfléchit... Je ne sais pas. Je ne peux pas vous dire ! Je ne peux pas vous répondre.

D'accord, aucun souci.

Est-ce que Vous travaillez ?

Non je suis en invalidité depuis un an, avant j'étais animatrice, femme de cantine. Ça fait trois ans que j'ai le mal perforant mais là ça va un petit peu mieux. Mais après trois ans quand même... ça dure !

Y'a une infirmière qui passe pour les soins ?

Oui tous les jours.

Et à combien était la dernière hémoglobine glyquée ?

C'était à 9... Mais avant c'était à 11, et c'est descendu un petit peu. C'est mieux.

Et qu'est-ce que vous avez changé pour que ce soit mieux alors ?

Bon je vous dis ça ...moi je suis très sucrerie. Rires. Et c'est descendu parce que je n'ai pas mangé de sucreries du tout.

Je fais attention, y'a des fois si on peut oublier la maladie, on mange normalement, on mange de tout. En semaine, je fais attention mais c'est que le dimanche que je peux euh... (Cherche ses mots)

Vous relâcher?

Voilà !

Si vous deviez résumer quelque chose sur le diabète, que me diriez vous ?

Non je n'ai pas grand-chose à dire... Parce que maintenant on trouve beaucoup plus de personnes diabétiques qu'avant. C'est qu'on ne fait pas attention, un point c'est tout !

Est ce qu'il y a quelque chose que vous voudriez ajouter ?

Euh Non pas du tout...à part que vous avez été très gentille. Rires

Rires. Merci. Et moi je suis très heureuse que vous m'ayez reçue chez vous et d'avoir parlé avec moi de votre maladie. C'est important de savoir ce que les patients pensent.

Moi je dis que ce ne sont pas les médecins qui vont nous guérir, c'est nous même !

Oui c'est exactement ça !

Rires

ENTRETIEN 4 :**Homme, 56 ans sous ADO et insuline, non équilibré****Employé de mairie, diabétique depuis 20 ans****Durée : 21'30****Racontez-moi ; comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?**

Ça c'est vieux quand même.

Est-ce que vous vous souvenez ?

Ouais. Je me rappelle bien. Mais on n'a pas découvert ça au premier départ. C'est que je suis allé voir le médecin qui n'était pas ... qui ne s'occupe pas de diabétiques. Un médecin généraliste comme ça... qui ne savait pas. Au contraire, au lieu de me donner... parce qu'il ne m'a pas piqué... et j'étais prêt à tomber. Et puis voilà, il m'a donné un tas de sirop sucré encore qui augmente... euh... Alors le lendemain je suis allé à la maison, je suis couché et je pouvais pas lever. J'ai fait plus de 6g de sucre ! Alors comme ma mère est diabétique et l'infirmière vient le matin pour prendre les pics à ma mère, mais sans savoir que je suis diabétique. Et c'est là que ma mère a amené l'infirmier chez moi pour voir... Alors quand il m'a piqué, il m'a dit : « heureusement que t'es vivant toujours mais là tout de suite à l'urgence ! T'as la chance d'être vivant toujours, parce que normalement vous êtes un homme mort déjà »

Alors c'est là qu'on m'a tenu la main, je me suis mis debout et on m'a soutenu pour aller dans la voiture et je suis allé à Pointe à Pitre. C'est le docteur D... je me souviens très bien. Il a dit à ma maman : heureusement je suis venu à temps... parce que c'était à plus de 6g et que ça continuait à aller... c'était fini. Je suis resté à l'hôpital très longtemps, je me suis soigné là et puis j'avais des rendez-vous de temps en temps avec Docteur D, pour me montrer des photos ; comment on est quand on est en état diabétique, on coupe une partie... après faut faire beaucoup d'attention avec les trucs sucrés... au niveau alimentaire faut faire des régimes tout ça, tout ça... et voilà et c'est à ce moment-là que j'ai su que j'étais diabétique.

C'était quand ?

C'était dans les années 1980 et poussière... j'avais une vingtaine d'années.

Ah oui c'est jeune ! Et comment vous avez réagi ?

Et bé pour moi comme je ne connaissais pas au niveau du diabète. J'ai pris ça comme... je suis diabétique ! Je suis diabétique ! J'ai pris ça comme euh tous les jours. Et c'est vrai jusqu'à présent je fais un peu attention, mais c'est au top grâce à l'hôpital de jour de pointe à pitre. Je n'ai même pas peur de manger, si aujourd'hui je veux manger ça, je mange. Mais malgré tout, c'est au top. Si je veux prendre une coupe de champagne... Oui je prends ! Mais au niveau du gâteau non ! Le matin en me réveillant, je connais comment fonctionner au niveau de mon

insuline. Je prenais 32 UI d'insuline ! et maintenant je suis retourné à 18-20 et c'est moi qui gère. C'est pas parce que je suis à 0,80-0,60g... que je dis que je prends pas mes insulines. Je prends toujours mes insulines ... mais à un taux que je diminue.

Et qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Et ben ça n'a rien changé... bon au niveau des repas, j'ai cessé de manger autant de viandes que je mangeais avant... j'aime la viande hein ! (Rires) Parce que j'étais cuisinier avant et j'aime bien cuisiner ce que je veux manger. Je mangeais beaucoup de viandes rouges avec du bon vin. Mais c'était avant...

Le diabète c'est quoi pour vous ?

Le diabète...selon moi ... il faut que je fasse un peu d'attention. Parce que à tout moment. On risque gros ! On risque gros ! parce qu'avec les artères... Il faut surveiller à tout moment pour ne pas laisser boucher... on peut être bien là maintenant et à moment à l'autre, on est pas là encore. Mais moi je ne reste pas sur ça, je vis ma vie et puis c'est bon. Voilà.

Qui vous a parlé du diabète ?

Au départ, c'était Docteur D.

Comment vous vous informez sur la maladie ?

Et ben je vais à l'hôpital de temps en temps, j'ai fait Selbonne et j'ai fait aussi...Beauperthuy. La journée. On montre aussi les diapos...On montre comment le diabète euh... avec les images... et tout et tout. J'ai eu la bonne connaissance du diabète. Mais ce que je vous ai dit : Je n'ai pas peur du diabète ! Non ! Je me bats. Pour moi je suis plus fort que le diabète. Il peut me battre demain, parce qu'il faut que tout le monde meurt.

Et Qui vous suit pour le diabète alors ?

Alors là maintenant. C'est l'hôpital de jour de Pointe à Pitre qui a changé les médicaments et s'il me manque des médicaments, je vais voir mon médecin traitant qui Docteur N qui est juste à côté-là.

D'accord. Qu'est ce qui est difficile avec le traitement ?

Rien pour moi !

Rien pour vous ?

Tout marche ! D'autant plus que c'est moi qui fait toutes mes affaires. Je me pique, je contrôle, c'est moi qui gère tout, tout et tout.

Les contrôles ne sont pas trop embêtants dans le quotidien ?

Jamais. Là maintenant je me sens bien, parce que j'ai pris un bon petit déjeuner. Mais y'a des fois, à cette heure-ci. Je me sens et je dis « hum », ça je suis à 0,70g et je me pique. Je connais déjà !

Est ce qu'il vous arrive de modifier votre traitement tout seul ?

Non ! jamais !

Pourquoi ?

Et ben là j'ai un traitement par rapport au médecin. Euh...Je ne suis pas médecin. Je peux faire une grosse bêtise en faisant n'importe quoi avec les médicaments. Je prends les médicaments qu'on me donne.

Comment vous faites quand vous êtes invité dans un repas ou à une fête ?

La plupart du temps, là maintenant, j'ai modifié complètement depuis un bon moment. Depuis que j'ai constaté que le diabète a augmenté, à l'époque, quand je faisais 3g..4g...Que le sucre était toujours aussi haut. Alors là les fêtes, j'ai abandonné. Pas de fêtes pour moi ! ça m'arrive d'aller chez mes parents du côté de Port Louis. Mais si je prends quelque chose, je regarde ce que je prends, pour ne pas laisser aller. Tout Moun mange, boit, « tiens l'assiette », « Sers toi » ... Mais je sais ce que je veux modérément.

Est-ce que vous parlez de votre maladie ?

Je parle souvent même avec des amis et des diabétiques de comment le diabète fait. Alors faites beaucoup d'attention ! ne faites pas comme moi ! Parce que moi je suis déjà là-dedans, je fais avec. Alors je donne beaucoup de conseils pour essayer de ne pas aller !

Vous en parlez à d'autres personnes ?

J'en parle à mes enfants aussi. Parce que ma mère est déjà morte, bon à 74 ans mais quand même elle était diabétique. Mon papa aussi. Mon papa est tombé le jour (le jour). Parce qu'il était bien, il regarde la télé là comme ça et puis disons que dans les secondes qui suit : Bam ! Il était diabétique aussi. Mon grand frère, diabétique aussi, il est décédé aussi. Là bon il reste moi avec les sœurs mais pas aussi grand que moi. Elles font attention aussi pour pas devenir comme les grands parents mais aussi comme moi. Alors je fais.

Si vous étiez médecin, qu'est-ce que vous diriez à vos patients qui sont diabétiques ?

Sourit. Alors si j'étais médecin... Alors mais c'est pareil hein ! C'est de prendre le diabète du bon côté, parce que je connais un peu de tout du diabète. Au niveau du repas, je connais, je suis médecin. Au niveau des médicaments, je connais. De prendre les médicaments à l'heure. Regarder ce que vous mangez, ce qu'il y a dans votre assiette. Il y a des choses à respecter quand on est diabétique. Il faut respecter certaines choses. Même avec des amis... c'est pourquoi je n'ai pas d'amis, j'ai abandonné la majorité. J'ai des amis quand je sors, dans le bourg mais ici à la maison, avant ma maison était remplie avec des amis. Parce que maintenant y'a pas d'alcool. Et quand on a des amis qui viennent à la maison, c'est parce que y'a de l'alcool (rires). Je ne fais pas à manger comme avant. Avant tout le monde venait manger, y'avait que des bonnes choses mais là maintenant tout est fini ! Je connais comment moi je fonctionne.

Qu'est-ce que vous attendez du rôle de votre médecin concernant le diabète ?

J'attends de parler avec elle. Comme je suis toujours entouré de femmes. Mon médecin traitant c'est une femme, à l'hôpital de jour ce sont des femmes. Alors discuter avec les

femmes médecins et de me donner encore des conseils. Alors si y'a un changement de médicaments de me donner et si je dois continuer comme ça, je continue comme ça !

A quelle image le diabète vous fait-il penser ? Un évènement ? Un animal ? Un personnage ?

Le diabète me fait penser ... Peut-être que je peux penser à ça. Je vis mais sans vivre avec ça. La mort peut arriver à tout moment mais je ne peux rien faire. Il faut penser qu'on est diabétique mais dans le temps qu'on vit maintenant... euh y'a beaucoup d'autres choses et moi je ne pense pas à tout ça. On peut dire que ... comment il s'appelle encore ? Euh AVC. AVC il va très vite et y'a AVC, le diabète. Y'a beaucoup de maladies qui vont très vite avec quelqu'un. J'ai des amis jusqu'à maintenant ils ne parlent pas, ils ont le côté paralysé. C'était des gens qui étaient très biens mais qui ne font pas attention, qui buvaient beaucoup d'alcool, qui mangent beaucoup du n'importe quoi. Ils vivent sans faire du sport, sans marche, sans rien du tout. En train de grossir, grossir, grossir...

Et vous vous faites du sport ?

Je fais un peu de marche, mais je ne peux pas trop, parce que je n'ai pas encore la prothèse définitive. Cette enveloppe (montre sa prothèse) est déjà usée. Alors je ne peux pas marcher comme je peux, pour aller faire mon petit tour. Mais avant je marchais beaucoup.

Est-ce que vous avez des peurs ?

Non aucune ! Je me montre toujours plus fort que lui ! Je sais qu'il est là ! Il me surveille mais je le surveille aussi ! (Rires)

En conclusion, voulez-vous ajouter quelque chose ?

En conclusion, ce que je peux dire c'est que je suis content que vous êtes passée, d'avoir pensé à moi. Je remercie tout le monde à l'hôpital de jour. Parce que c'est grâce à l'hôpital de jour que mon diabète est équilibré. Je te montre mon carnet et tu vas voir d'ailleurs.

-

ENTRETIEN 5 :

Femme, 66 ans, sous ADO et insuline, équilibrée

Retraitée hôtesse de caisse, diabétique depuis 20 ans

Durée : 26'34

Racontez-moi ; comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Alors je vais vous expliquer. Je vivais là-bas et j'ai remarqué que j'avais une envie d'uriner souvent souvent et je me suis dit « qu'est-ce que c'est que ça ? » donc j'ai attendu quelques jours et après je suis partie voir mon médecin. Et je lui ai expliqué, que j'avais très souvent

envie d'uriner, deux petites gouttes et puis... donc il m'a dit on va faire un examen de sang pour voir si tout va bien et c'est comme ça que je suis tombée malade.

Pourquoi selon vous, êtes-vous diabétique ?

Donc euh moi quand il m'a expliqué que j'étais diabétique... j'étais un petit peu étonnée. Puisque je lui ai dit qu'à ma connaissance je n'ai pas de parents diabétiques et tout. Mais je venais d'avoir une intervention au niveau de la vésicule biliaire. Pour moi je me suis basée que ça venait de ça, parce que ça ne fournissait pas l'insuline qu'il fallait et tout. Enfin j'avais pensé. Et c'est en demandant et en cherchant dans l'entourage, que j'ai trouvé que j'avais une cousine diabétique et on est les trois sœurs à en avoir.

Et comment vous avez réagi à l'annonce de votre maladie ?

Non, ça m'a pas.... J'ai pas été affectée, j'ai pas été touchée . Parce que bon j'en entendais parler. J'ai fréquenté un peu le milieu hospitalier. Rires.

Qu'est-ce que vous avez fait ?

J'ai été faire une formation à l'hôpital Rothschild et à la suite de ma formation, ils m'ont gardée pour remplacer quelqu'un pendant 5 mois, donc j'avais un petit peu de connaissance. Donc non ça ne m'a pas.... Dérangée.

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Réfléchit...La façon de manger surtout (Rires). Parce qu'on explique comment faire, comment manger. Autant là-bas, je me déplaçais beaucoup, puisqu'il fallait au travail et y retournais. Donc beaucoup de marche, beaucoup de sport pour rentrer du travail donc c'est ça qui a changé. Sinon je sais que je suis diabétique mais je vis avec ! Quand je me réveille, non je n'ai pas dans la tête que je suis diabétique. Je fais les trucs comme tout le monde.

Pour vous c'est quoi le diabète ?

Bon c'est un taux de sucre trop élevé dans le sang, qui dépasse la normale c'est ça ?

Exactement. Qu'est-ce que vous savez sur les complications ? le suivi ?

Alors, Ça joue sur les yeux, le cœur, les reins et puis quoi encore ? y'a autre chose... Rires. On va dire les vaisseaux peut-être.

Ce sont déjà des bonnes connaissances oui. Qui vous parle du diabète ?

Ben un peu partout. Surtout maintenant là. On va dire que c'est... à la plage. Rires. C'est tout le monde.

Comment vous vous informez sur la maladie ?

Alors moi je suis très... j'aime lire. Je prends tout ce qui est journal qui est déposé à la pharmacie ou chez mon kiné. « Anform » vous connaissez ?

Oui

J'aime lire. Quand je vois même d'autres revues qui parlent du diabète. Je les prends. Pour savoir.

Qui vous suit pour le diabète ?

C'est le docteur D, qui est diabétologue à Baillif. Et mon médecin traitant.

Selon vous un traitement antidiabétique c'est quoi ?

Comment on peut interpréter ça ? Bon on traite le diabète par les médicaments. Par le quotidien de la vie de tous les jours, il faut apprendre à manger, avoir des règles d'hygiène.

Comment êtes-vous traitée ?

Par les médicaments et l'insuline.

En quelle année on a découvert votre diabète ?

1996

Qu'est ce qui est difficile pour vous avec le traitement ?

Ce n'est pas méchant quand je dis ça à mon médecin traitant. Puisqu'au départ on me donnait le GLUCOPHAGE*, je ne sais pas si vous connaissez mais (fait un geste en montrant que les comprimés sont gros) et j'arrivais pas à l'avaler. Donc depuis la métropole, on demandait pour l'écraser. Et puis on a fait une radio et ils ont vu que j'avais un rétrécissement. Là c'est le problème ici, pour avaler. Les gros comprimés, ça c'est mon problème.

Alors ils parlent de génériques, génériques ... Bon j'ai pas dit que ce n'était pas la même chose. Mais quand je vois l'AMAREL*, le générique il a pas la même forme et je n'arrive pas à l'avaler. Donc à chaque fois il faut que je réclame. Ce n'est pas pour vous embêter.

Et l'insuline ?

Je me pique moi-même depuis la métropole. On m'a appris à faire. Je contrôle mes glycémies. Je fais tout toute seule. Le médecin m'a montrée comment faire pour modifier, par rapport au taux de sucre pour adapter.

C'est le train-train de tous les jours. Mais si on pouvait ne pas avoir cette maladie là, ce serait une bonne chose, parce que c'est embêtant.

A qui vous avez parlé de votre diabète ?

A ma famille, à mes amis. Enfin mes vrais amis. Parce qu'il y a des gens, quand on leur parle du diabète, c'est comme si on avait la peste. Rires.

J'ai déjà vu dernièrement quelqu'un qui dit « on a demandé aux diabétiques de mettre tout ce qui est aiguilles, ceci cela dans le petit saut jaune. Parce que si on se fait piquer, on va être infecté » Je dis olala. Quand on n'a pas beaucoup de tête... On entend ça. Rires.

Quand on connaît pas. C'est certain qu'on dit n'importe quoi.

Comment vous faites quand vous êtes invitée à un repas ? Une fête ?

Comme tous les jours, je prends les médicaments. Bon ça dépend de l'heure, je pars avec dans le sac. Moi mes médicaments, c'est le matin. Je n'ai pas beaucoup le midi.

Et puis on fait un petit peu attention ! Mais parfois on se laisse tenter ! Et puis après on prend de la tisane. Rires. Le thé pays de chez nous vous connaissez ? Ou des fois je vais à la pharmacie et on me prépare un mélange. Ça aide. On peut pas dire que c'est néfaste.

Qu'attendez-vous de votre médecin ?

Mon médecin m'a posé la même question en me demandant ce que j'attendais avant qu'elle me donne la démarche à suivre. Donc j'ai dit que je voulais arriver à un taux de sucre stable. Alors elle m'a dit voilà, faut faire attention à ce qu'on mange. Et puis j'ai perdu des kilos. J'étais à 85 kilos. De temps en temps quand je peux, parce que j'ai des problèmes d'arthrose, je marche et puis j'ai le vélo d'appartement. L'activité physique ça aide beaucoup.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

Il doit être à l'écoute des patients. Des fois je ne sais pas m'exprimer mais elle arrive à comprendre avec mes mots. Donc il faut être à l'écoute. On ne peut pas être parfait, personne n'est parfait. Mais il faut apprendre à ... comprendre, et essayer d'aider la personne, il faut la guider. Il faut peut-être un peu de sagesse et puis faut être de bonne humeur. Rires. Parce que parfois... c'est pas toujours facile.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin concernant votre diabète ?

Alors j'ai eu deux fois pendant une semaine de l'éducation thérapeutique, et c'est vrai qu'il y a des choses qu'on ose pas dire. Mais on était en groupe et... après j'ai dit bon c'est la vie, c'est le corps humain et tout. Mais on a du mal à s'exprimer et ça dépend aussi de la façon dont on a été élevée. Donc bon j'ai entendu des gens qui parlait de sexe... (chuchote). Ça m'a un petit peu perturbée au début parce que moi je ne me voyais pas parler de ça. Et on était à plusieurs, y'avait les docteurs, les psys et ils nous demandaient ce qu'on en pensait. Et yen a beaucoup qui disaient qu'ils n'auraient pas eu le courage de la dame d'en parler aussi ouvertement. Voilà. Bon on est à la retraite c'est peut-être moins important qu'avant, mais en tout cas je pense qu'il y a un rapport avec le diabète si ça fonctionne moins bien.

Si le diabète était un animal ? Lequel serait-il ?

Ohhh. Le diable !

Pourquoi ?

Parce que comme on nous le disait en éducation thérapeutique. Cette maladie est comparée au diable. Comme son nom l'indique. Le « diable-bête ».

Peut-être qu'on rigole avec ça mais c'est dangereux, parce qu'on peut avoir plein de complications et puis y'a aussi la mort qui vient.

Et si c'était une couleur ?

Noir !

Pourquoi ?

C'est par rapport à tout ce que ça entraîne. C'est une maladie toute noire !

Et puis moi c'est une couleur que j'aime pas beaucoup. Rires

Est-ce que vous avez des peurs ?

Si je me sens pas bien parfois je vais pas me déplacer, je ne sais pas ce qui va se passer sur la route... Mais je suis déjà tombée en hypo. Je fais mes affaires. Je sais qu'il faut que je

prenne du sucre, du miel...L'hyper, je le sens pas beaucoup, c'est quand je le prends et que je me dis « oh mais c'est haut ! Peut-être que j'ai consommé... » Mais en hypo c'est autre chose, donc je me dis avant que ça devienne trop grave, je me dis allez fais ci fais ça. Ce n'est pas que je n'ai pas peur mais quand je ressens ça je fais tout mon possible pour corriger. je n'ai pas peur de mourir, je ne ressentirai rien.

Votre dernière hémoglobine glyquée était à combien ?

7%, mon diabétologue me dit que je peux mieux faire.

Selon vous, où est ce que vous faites des erreurs ?

L'après-midi je suis une fainéante. Tout chez moi c'est le matin. L'après-midi je mange, je fais ma vaisselle et hop je dors. Ce n'est pas recommandé. Le manque d'activité peut être. Et mon problème aussi c'est que je ne mange pas trop le soir et ça m'arrive la nuit d'être en hypo. Et j'ai faim !!!!

Avez-vous des complications ? Les yeux ? Le cœur ?

Pas de sucre dans les yeux. J'ai contrôlé le cœur l'année dernière. Pas de problèmes.

Est ce qu'il y a quelque chose que vous voudriez ajouter ?

Je pense qu'on a fait le tour. Qu'est ce qu'on n'a pas dit ?

Si moi mon problème c'est quand on me donne des comprimés, ça remonte et desfois je pleure, parce qu'il faut le dire à la pharmacie. « Mais j'ai le tube digestif qui est rétréci...nanani. » Madame je sens que... Je suis obligée de vous raconter ma vie pour que vous puissiez me donner les médicaments... Rires. Et puis sinon il faut qu'on se dise qu'on vit. Si on se met ça dans la tête... non ! Je vis, je prends ma voiture, je vais chez le kiné, chez le podologue, toute seule comme une grande. Je vais doucement quand je conduis.

C'est très silencieux cette maladie mais des fois il rappelle qu'il est là.

Une fois c'était à la mort de mon père, je ne comprenais pas je prenais mes médicaments mais je me réveillais avec des 2g-3g. Enfin voilà. Il rappelle sa présence de temps en temps...

ENTRETIEN 6 :

Femme, 71ans, sous ADO et insuline, équilibrée

Retraitée employé de mairie, diabétique depuis 23 ans

Durée : 35'45

Racontez-moi ; comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

C'est après que mon enfant avait de gros gros problèmes et je venais de me faire opérer d'un fibrome. En 1991, j'étais à la clinique et puis après j'ai été en maison de repos. Et je me

demandais pourquoi j'étais en maison de repos, et ça me pesait sur le cœur et c'est après ça qu'on m'a dit que j'avais des problèmes de diabétique. C'est sur une prise de sang et y'avait des symptômes. J'étais toujours angoissée, angoissée, angoissée, énervée, je pleurais tout le temps...et puis c'est là que j'ai découvert ça. Je ne sais pas si c'est à la suite de ça mais c'est à ce moment-là qu'on m'a dit que j'étais diabétique.

Pourquoi selon vous, vous êtes diabétique ?

C'est à la suite de problèmes, c'est quand j'ai opéré et j'ai fait des examens, et on m'a dit j'ai un peu de sucre mais c'était pas beaucoup. Et après ça j'ai eu des problèmes et ça a commencé à monter et on a commencé à me donner des traitements, des petits comprimés, des petits trucs. Y'a des traitements qui n'allaient pas avec moi comme le GLUCOPHAGE*, ça me donnait des nausées. Après ça on m'a donné un autre je me rappelle plus du nom. Et puis après j'ai fait un bilan encore et le docteur m'a dit qu'il faut qu'on mette de l'insuline. C'était en 1998.

Comment vous avez réagi à ce moment là ?

Oh j'ai bien réagi, il m'a dit qu'il fallait faire un régime et prendre de l'insuline. Et puis à l'hôpital on m'a donné de l'insuline et une infirmière. J'ai dit que je vais prendre mon insuline et jusqu'à maintenant je prends mon insuline moi-même.

Et à l'annonce du diagnostic, comment vous avez réagi ?

Vous savez ? Je ne sais pas...j'ai pas réagi. Pour moi, diabétique c'était une maladie, on m'a dit c'est pas une maladie qui était méchante, mais c'est une maladie. Il faut suivre un régime et un traitement. J'ai commencé à faire mon traitement, mon régime et à faire du sport. Je faisais de la marche, tout ce qui il avait à faire et puis jusqu'à maintenant.

Qu'est ce qui a le plus changé dans votre quotidien ?

Quand j'étais diabétique, rien n'a changé. Mon quotidien qui a changé, c'est plutôt que je vivais angoissée. Ça ne m'empêchait pas de vivre à cause du diabète mais c'est à cause de mes problèmes.

J'étais toujours énervée, angoissée... mais pour le diabète non...

Pour vous c'est quoi le diabète ?

C'est du sucre qui y'a dans le sang et puis ça passe par le pancréas. Et ça arrive dans le sang. Et si y'a un taux trop élevé, vous risquez de faire des complications. Quand le diabète est mal équilibré, c'est que le pancréas va mal.

Vous les connaissez les complications ?

Pas trop... Je vois pas. Les complications euhhh ... (réfléchit) AVC... Tension... Non le diabète est relié avec la tension. Et il faut toujours surveiller la graisse. Il ne faut pas manger trop de sucre et boire beaucoup d'eau.

Qui vous a parlé du diabète ?

Moi je lis beaucoup. Comme je sais que je suis diabétique, je vais dans les hôpitaux, je prends des dépliants, je lis comment ça se passe, comment il faut informer et tout et tout. Et c'est ça, pour moi je suis diabétique mais je ne prends pas la peine. Je suis consciente. Le docteur m'a dit qu'il faut que je me soigne ...pour ma santé. Et regardez, jusqu'à maintenant je suis diabétique, je ne me fais pas piquer par une infirmière, je me pique moi-même.

Qui vous suit ?

C'est Docteur H. J'ai suivi avec le docteur D aussi à l'hôpital. Pour les yeux c'est docteur R, J'ai suivi tous les un an. Et j'allais tous les 6 mois, faire un bilan de jour à l'hôpital. Parce que comme j'expliquais à docteur H, Docteur D c'est le spécialiste, elle, elle est mon médecin traitant. Si y'a un problème, je vais voir mon médecin traitant, pour faire les ordonnances, et si y'a un souci pour faire ce genre de choses, mais j'étais toujours aussi à l'hôpital pour faire un bilan tous les 6 mois.

Par contre j'ai remarqué que y'a trois à quatre ans, mon diabète c'était pas vraiment équilibré malgré que je faisais sport. Je faisais des efforts. J'ai toujours fait des régimes. Mais si c'était déséquilibré dans ma tête, c'est parce que j'ai toujours des problèmes. Toujours des ennuis, toujours des angoisses. Et Le diabète est déséquilibré.

J'ai fait des efforts par là mais par-là y'avait pas d'effort (montre sa tête), parce que je vis toujours dans le problème et l'angoisse. Et là , mon mari est parti. J'ai fait mon analyse et j'ai dit à la dame (chuchote) « Donne-moi le taux avant de fermer » et elle m'a dit qu'elle avait pas le droit de me le dire mais ça a baissé. Alors je suis contente. Alors j'attends de voir ce que le docteur H va me dire. J'ai les résultats.

Vous savez à combien est le taux exactement ?

Je ne sais pas mais c'est en dessous des 8. Mais c'est mieux ! A un moment donné, c'était monté à 9 mais ce n'est jamais monté à 10 quand même ! Et puis à un certain moment, c'était bloqué à 8 et quelques, 8 et quelques. Et je faisais des efforts hein. Je marchais, je faisais mon régime mais y'avait les problèmes à côté. J'apportais mon repas au travail pour ne pas aller à la cantine. Et même en rentrant du travail quand j'étais fatiguée, j'allais marcher. Et maintenant je fais mon petit jardin. Depuis que mon mari est parti,

Je respire un peu plus et je commence à m'apaiser un peu. J'ai plus de temps, je fais du jardinage, je nettoye autour de la maison, je transpire beaucoup, je retire des tee-shirts toute la sainte journée... Rires. Je vais à la mer à 5 heures du matin. Je vais faire mes affaires. Et jusqu'à maintenant ça va. Par contre ces jours-ci j'ai remarqué que je faisais beaucoup de malaises. Alors je pense que le sucre a baissé. Quand je vais voir le docteur, je pense qu'elle va baisser un petit peu l'insuline.

Vous prenez votre dextro tous les jours ?

Je prends mon dextro tous les jours. Tous les jours, tous les matins, des fois j'ai du mal aux doigts. Quand je sens que le doigt me fait un petit peu mal, je laisse poser cette semaine. Je dis : Je fais attention, je me pique pas cette semaine !

Vous connaissez les symptômes quand ça va pas ?

Oui, je sens quand ça va pas. Un diabète peut tuer quelqu'un la nuit hein ! ça m'a déjà arrivé de faire plusieurs malaises et quand j'arrive dans la cuisine, je vois noir. Je suis en hypoglycémie. Et après l'hypoglycémie, tu as faim !!! Tu manges, tu manges, tu manges et après tu te sens ballonnée. Alors maintenant je mets un petit bocal avec des petits bonbons cassés à côté de mon lit. Je mange, je mange au moins 3 sucres cassés et je cours à la cuisine. Et après ça je dors sur la table pour récupérer. Je suis abasourdie.

Mais tu vois, quand tu travailles, tu prends ton petit déjeuner à 8h et on te dit de prendre une collation à 10 heures. Mais toi, tu ne ressens pas l'envie. Tu fais tes affaires, tu t'actives et tu vois pas l'utilité. Et quand arrive midi, tu es en hypo. Alors quand ça descend comme ça, j'achète des petits sodas, que je mets au frigidaire et je dis que je vais manger sucré-salé.

La glycémie tu es bas ? Alors je vais te prendre avec un petit bout de pain et ça va compenser. Sucré-Salé ! Rires.

A qui avez-vous dit que vous êtes diabétique ?

Quand j'allais travailler, c'est à une bonne copine, ma collègue que je l'ai dit. « Tu sais je suis diabétique et si je tombe, si j'ai un malaise, je suis diabétique. Pour qu'elle sache ! » Mais j'ai travaillé 18 ans et j'ai jamais fait un seul malaise au travail. Dieu merci !

Et à la famille ?

Oui maintenant tout le monde le sait que je suis diabétique. Dès qu'on a une conversation de malades. Y'a beaucoup de diabétiques. Je ne me cache pas. Je donne des conseils aux gens. Faut faire attention, à 10, tu peux faire un AVC...

Comment vous faites quand vous êtes invitée dans un repas ?

Et bé, quand je suis dans un repas avec des amis, on me dit : « Prenez un petit bout de gâteau, prenez un petit machin... » Je participe. Mais je mange ce que je dois manger dans le repas qu'on fait. Si y'a crudités, je mange les crudités. Je mange un peu le plat de résistance avec ce qu'on a fait. Je mange des légumes. Je propose pas aux gens de faire des légumes, je mange ce qu'il y a à manger. Et si y'a du gâteau aussi, je prends du gâteau mais pas une tonne, un petit bout. Et puis ça peut m'arriver de boire un petit peu de jus sucré. Mais le soir, je diminue pour compenser le midi. J'achète un bouquet à soupe, je fais bouillir le bouquet à soupe, je le mixe et je le mets par part. Presque tous les deux soirs, je prends un bol de soupe de légumes. Je te dis... C'est une maladie quand même qui est dure. Même si on fait attention, c'est une maladie qui est dure. Parce que, peut-être que des fois nous sommes un peu trop têtus. Je vais dans le jardin, j'ai mangé à 7h30-8h. J'ai transpiré, transpiré... Et il est 10h-11h. Et il faut que je monte à la maison, manger un petit truc et après je retourne dans le jardin.

Y'a des inconvénients ?

Oui... y'a des inconvénients. Pour les gens qui ne savent pas mais là maintenant je suis habituée. Je vis avec mon diabète.

Qu'attendez-vous de votre médecin dans la prise en charge de votre diabète ?

Pour moi, je me soigne bien. Il me conseille, et s'il voit quelque chose qui n'est pas bon, c'est lui qui dit ce qu'il a dire.

Si elle voit quelque chose qui cloche, elle doit me dire si c'est bon, si c'est pas bon. Ce que je dois faire, ce que je dois pas faire.

Quelle qualité doit avoir un médecin ?

Un médecin c'est... Il faut toujours avoir un médecin pour se soigner. C'est vraiment un médecin... Il est là pour soigner les gens.

J'entends des gens qui disent qu'il y a des médecins qui sont durs. Le médecin est là pour t'aider, pour te soigner.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Non j'ai jamais rien caché. Quand je vais chez le docteur, je déballe tout. Peut-être que je déballe trop. Je dis que je parle trop dans ma tête. Rires.

Même si le docteur te dit un mot comme ça. On dirait que tu es guéri... sans les médicaments. Grâce à ce que tu as dit au médecin et ce que le docteur t'a répondu, d'après moi , tu es soulagée. Tu es guérie. Tu apaises les choses.

Un jour, j'ai dit au docteur : « ne me cache rien, même si c'est un cancer, dis-moi docteur ! tu n'as pas le droit de me cacher » Il m'a dit « Mais non, je ne vais rien te cacher. Sur la maladie, on cache pas. » Alors quand je vais chez le docteur, je dis tout le mal que j'ai et même quand il te répond : tu as telle chose, telle chose. Toi tu es rassurée ! J'entends des gens qui vont chez le docteur et qui disent « le docteur ne me dit rien ! et j'ai mal toujours. » Mais le docteur ne peut pas guérir tout le monde. Le docteur, il est là pour nous soigner. Pour apporter du bien pour les malades. Mais s'il pouvait faire tout ce qui pouvait, il l'aurait fait. Mais il ne peut pas tout faire. Il te donne les médicaments, il te donne les choses pour être mieux. Le docteur va pas tuer quelqu'un au contraire, il est là pour aider la personne à sourire. Tu crois qu'un docteur a le cœur sur la main ? Tu crois que son cœur ne saigne pas? Son cœur saigne, puisqu'il voulait aider, il aurait voulu. Le docteur pleure pour les gens malades, comme nous, comme tout le monde. Les gens ne voient pas ça. Un docteur est sensible. Un docteur est comme nous. C'est un humain aussi.

Parmi tous les patients qu'un docteur voit dans la journée depuis 8h jusqu'à midi, une heure, deux heures. Chaque personne a un problème différent, à dire au docteur. Alors dans une journée, le docteur entend tout ça dans sa tête, mais quand elle arrive chez elle... elle est K.O ! Rires. C'est pour ça, moi je dis tous les métiers sont durs, mais être médecin, c'est dur aussi !

Si le diabète était un animal ? Lequel serait il ?

Cette question est un petit peu dure, je ne sais pas ce que je peux répondre. Rires. Non je ne vois pas...

Et si c'était une couleur ? Ce serait laquelle ?

Je dirais euh. Jaune-Orange. Parce que jaune c'est une belle couleur, orange c'est une belle couleur. Ça éclate. Ça rayonne. Le blanc c'est bien aussi.

Et pourquoi ce serait ces couleurs ?

Parce que ça éclate aussi en quelques sortes. Rires.

Personne n'a envie d'avoir le diabète, cette maladie-là. Le jaune et l'orange c'est joli, mais personne n'en voudrait même si ce sont des belles couleurs.

Moi c'est déjà sur moi, j'en ai déjà. Alors je ne peux rien faire, mais si j'avais su comment l'éviter, j'aurais dû faire quelque chose. Si on le savait... Parce que avant quand on était jeune, on mangeait beaucoup de sucre. Je mangeais beaucoup de confiture patates. Parce qu'on ne connaissait pas le diabète. On mangeait beaucoup de sucreries. On a jamais connu ça nous, nos parents, nos grands-parents. Je ne sais pas maintenant ce qui a développé le diabète, mais tout le monde est diabétique. Les enfants sont diabétiques ! Tout le monde est diabétique.

Il y a deux plus de diabétiques en Guadeloupe par rapport à la métropole ...

Il y a une chose en métropole c'est qu'il y a beaucoup de légumes. Mais les gens n'ont pas le temps pour faire sport, il y a pas assez de soleil. Les gens ne transpirent pas ! C'est pourquoi qu'il y a tant de diabète. Et malgré ici les gens transpirent. Mais y'a beaucoup de gens aussi qui travaillent en clim. Mais les gens n'ont pas le temps pour aller faire un petit peu de sport, transpirer, ils sont dans la clim. Mais le diabète est là. Il n'essaie pas de te l'éliminer. En France aussi, ils mangent beaucoup de légumes, mais faut avoir un parcours pour aller faire du bon sport et il manque un peu de soleil. C'est ça !

Avez-vous des peurs ?

Peur de quoi ? De la maladie ?

Oui ?

Une seule chose j'ai peur c'est quand je souffre. Quand j'ai mal. Quand j'ai un mal de ventre, ou un mal quelconque. Ça fait un peu réfléchir et je dis « mais si je meurs, je ne sens rien ». On ne sait pas qu'on meure.

Mais c'est la souffrance qui est dure. Comme moi là, je souffre énormément, les épaules, les reins, tout mon dos me fait mal. J'ai mes bas sur les jambes, ma circulation qui me fait mal. Et bé je fais mon petit train-train. J'ai un canal carpien aussi. Ça calme des jours et après ça revient. Et ben je prends mon marteau même si ça me fait mal.

Ne pas faire : ça me fait mal ; le faire : ça me fait mal ; alors autant faire mes affaires.

Le diabète par contre ne fait pas souffrir. Une seule chose c'est quand je fais des hypoglycémies. Je sais que mon diabète est là, je fais beaucoup d'attention avec mon diabète.

Je sais qu'il est là. Je porte mon diabète. Rires. Je porte mon diabète, jusqu'à un jour où Dieu me dira : « Le diabète me dira : là tu m'as bien porté et ben là je te lâche. »

Un jour, le diabète va me lâcher et puis si je lâche ce n'est peut-être pas à cause du diabète mais pour autre chose. On ne peut pas savoir.

Est ce qu'il y a quelque chose que vous voudriez rajouter ?

C'est le souci de la vie.

ENTRETIEN 7 :

Femme, 67 ans, sous ADO + Insuline, bien équilibrée

Retraitée agent de bureau, diabétique depuis 38 ans

Durée : 35'14

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Alors tout bêtement, en allant voir un généraliste, pour perdre un peu de poids. Et il m'a donné à faire un bilan et c'est à partir de ce bilan, qu'il m'a dit que j'étais diabétique. Mais je ne connaissais pas vraiment le diabète. Je me portais bien et donc il m'a donné un traitement mais je ne savais pas qu'il fallait renouveler le traitement. Il ne me l'avait pas dit et donc j'ai continué ma vie tranquillement, je n'avais mal nul part. Et puis j'ai eu l'occasion de voir un autre généraliste je ne sais plus pour quelle raison et il m'a dit « Est ce que vous savez que vous êtes diabétique ? » alors j'ai dit oui.... Il paraît, on me l'a dit, ça fait longtemps et je ne me suis pas inquiétée. Il m'a dit que le taux était très élevé et c'est là que j'ai commencé à sentir que tout allait mal. J'ai eu des comprimés d'abord GLUCOPHAGE*, GLUCOR* et puis j'ai eu AMAREL*. Et après je suis passée à l'insuline. J'étais beaucoup en hypo, donc je suis repassée aux comprimés pour repasser maintenant à l'insuline et je crois que c'est définitif. J'ai perdu ma vue, enfin l'œil gauche... Je suis quelques fois en hypo et quand je fais un petit écart de rien du tout, ça grimpe. Ça ne pardonne pas. C'est le côté misérable de cette maladie.

Comment vous avez réagi à l'annonce de cette maladie ?

J'ai pas trop réagi parce que je me sentais bien. Donc ça me n'a pas inquiétée. J'ai dit quand même à l'époque qu'il faudrait que je mange moins de sucre. Et comme je ne suis pas très gâteaux, je me suis dit que je pouvais même éliminer ça. Par contre j'aime bien les crèmes glacées donc j'en mangeais une de temps en temps. Mais j'avais aussi mon assiette de féculents que je n'avais pas supprimée, pas toujours accompagnée de légumes verts. Je ne me sentais pas de peser, de mélanger mes aliments, de faire attention. Maintenant si.

Parce que j'ai plus de symptômes. J'ai des hypos, des hypers. Des vertiges et des tremblements. Je me suis vue parfois trébucher dans la maison et il faut que je prenne vite du sucre et m'allonger. Je me suis dit si ça m'arrive dans la rue, je tombe et je suis fichue. Donc je fais très attention. Quand je sors, je mange comme il faut.

Pour vous c'est quoi le diabète ?

Et bien, c'est un surplus de sucre. C'est trop de sucre. Alimentation trop riche.

Vous connaissez les complications ?

Ah oui... sourires. Quand j'y pense, je frémis. Parce que je sais que ça agit sur les yeux. La preuve ! bon j'avais été opérée de la cataracte et je sais pas si c'est à la suite de ça mais j'ai fait une infection et comme je suis diabétique... Et j'avais lu dans une petite revue : que les diabétiques devaient faire attention à la mer...

Ah oui pourquoi ?

J'avais vu ça. Et ça m'est arrivé de passer la journée à la plage. Je me suis baignée, j'aime bien plonger dans l'eau et heureusement je n'étais pas toute seule, j'étais avec ma sœur. Je ne voyais plus rien dans l'eau, j'appelais ma sœur, parce que je voyais pas clair. C'est un trou noir. Elle m'a aidée à rentrer dans la voiture et puis quelques minutes après j'ai à nouveau vu. Mais je n'arrive plus à mettre la main sur cette fiche. Et donc la mer a dû aussi contribuer à l'infection ...

Qui vous a parlé du diabète ?

J'ai eu les informations qu'il fallait, avec le docteur D... C'est une diabétologue. Elle prenait des patients par huit en hospitalisation. Et elle nous disait tout du diabète. Il n'y avait pas de secrets. Y'avait des hommes, des femmes, infirmières, nutritionnistes, diabétologues bien sûr et aussi psychologues. Elle nous disait de manger comme on a l'habitude de manger chez nous et elle nous corrigeait. C'était super et après manger, elle nous disait toujours d'aller faire un peu de marche. Donc on faisait une grande marche et le soir après manger pareil.

Elle nous a donné beaucoup de conseils sur l'alimentation aussi. C'était intéressant parce que on pouvait rigoler et avoir peur en même temps. Elle nous disait par exemple ce soir, on va au casino. Alors on se demandait ce qu'elle nous réservait à chaque fois. Elle faisait tourner une roue et ça s'arrêtait sur quelque chose. Et il fallait deviner ce que c'était. Ça ressemblait à un jambon... mais c'était une jambe coupée... Ceux qui étaient plus courageux répondaient en rigolant « un jambon de rio » mais moi au fond de moi, c'était très très dur. Le plus dur aussi, c'est quand elle nous a expliqué que le diabète mangeait aussi les reins. La Dialyse ... Et ça c'est ce qui me fait encore plus peur que la jambe coupée. Mais les deux... mais enfin bon.

Des fois on fait des petits écarts, l'autre fois ma fille nous a ramenés à son père et moi, un petit gâteau. On avait déjà soupé puis je me suis fait plaisir, j'ai mangé le gâteau. Et le lendemain matin (fait une flèche vers le haut avec son doigt) ça a grimpé. Il ne faut pas grand-chose pour que ça grimpe. Mais comme elle m'a expliqué, bon maman sache que tu as fait ça

un jour, il ne faut pas faire ça tous les jours. C'est pas ça qui va te tuer. Tu vois le dégât que ça fait donc bon si tu fais ça tous les jours...

Comment vous faites quand vous êtes invitée à un repas ?

Et bien, je prends ce que je peux prendre. Et je refuse le reste. Déjà je ne mange pas n'importe quoi, parce que j'ai appris, même en dehors du diabète, que ce qu'on prend dans les grandes surfaces n'est pas très bon. Je trie ce que je mange. Diabète à part, je fais attention à ce que je mange. Je mange pas trop de saletés parce que maintenant y'a des maladies, on ne sait pas trop d'où ça vient.

Selon vous pourquoi vous êtes diabétique ?

Bon déjà mon père était diabétique. Mais moi je m'étais fixée dans la tête, c'est parce qu'il était gourmand. Rires. Il buvait toujours son vin, il mettait du sucre dedans. Il aimait le sucre. Mais c'est après que j'ai compris que ça n'avait rien à voir.

Et vous l'avez accepté alors ?

Oui je l'ai accepté. Parce que ce n'était pas brutal. On me l'avait dit une première fois, je ne m'en étais pas occupée. Je me sentais tellement bien. Je vais faire attention quoi, pas manger autant de sucre. Et puis on me l'a annoncé une deuxième fois. Donc ça a été progressif. Et c'est quand j'ai eu la semaine d'hospitalisation à Basse Terre (serre les dents) , c'est là que j'ai vu comment ça pouvait monter, descendre... Et puis on comparait avec les autres personnes.

D'ailleurs vous en discutez un peu avec votre entourage ?

Euh ma famille un peu, mais comme mon mari et mes enfants ne sont pas diabétiques. Ils savent que je suis diabétique, point trait. Par contre je discute avec les gens qui sont diabétiques. Y'a des gens qui me conseillent sur l'alimentation.

Et avec les amis ?

Si les amis me posent la question oui. Mais Je vis normalement. J'essaie de vivre normalement. Je vais pas, à chaque fois que j'arrive quelque part dire «Je suis diabétique » rires. Je mange ce que je peux, des petites portions et je me fais un petit plaisir des fois, tout en sachant qu'il peut y avoir un petit problème derrière ; Mais je ne fais pas ça souvent. Mais quand je suis invitée, je ne vais pas me stresser en me disant je ne vais pas manger ça. Je vais prendre très peu de féculents. Il faut vivre quand même.

Selon vous, le traitement antidiabétique c'est quoi ?

Et bé c'est l'insuline.

C'est vous qui vous faites les injections ?

Non c'est une infirmière parce que je n'arrive pas toujours à programmer mon stylo. Il y a des fois où je ne vois pas du tout et du coup ça me rassure.

Vous prenez les glycémies tous les jours ?

Oui matin et soir.

Et comment vous le vivez ?

Et bien ça ne me gêne pas. Quand c'est 1g par exemple, je suis contente. Rires. Mais le soir c'est souvent beaucoup plus... Donc quand je vois c'est un peu trop élevé le soir, le lendemain, je tire un peu sur mon frein à main. Rires

Qu'attendez-vous de votre médecin dans la prise en charge de votre diabète ?

Et bien qu'il me donne le traitement selon le bilan que je fais régulièrement. Mais bon je sais que tout vient de moi. Après le traitement, tout vient de moi. Parce qu'elle ne peut pas être partout, chez chaque patient. Rires. Quand je triche, je sais que j'ai triché. Quand j'ai mangé normalement et que ça grimpe, je suis un peu déçue. Parce que je fais quand même attention. Mais y'a l'âge, et y'a la vue qui a diminué. Ça fait beaucoup de désagréments. C'est très pénible, les injections dans l'œil.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

C'est surtout pouvoir répondre au patient, ne pas nous envoyer balader. Ça m'est déjà arrivé. Y'a des médecins qui ne répondent pas aux questions. Et ça je ne supporte pas.

Est ce qu'il y'a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Non, je lui dis tout. Surtout avec le docteur P, je suis à l'aise. Y'a des docteurs avec qui on ne se sent pas à l'aise, et quand je ne me sens pas à l'aise, je vais ailleurs.

Si le diabète était un animal ? Lequel serait-il ?

Eclats de rires. Si c'était un animal. C'est un animal méchant. Enfin tout gentil à un moment et puis un animal traître !

Et si c'était une couleur ?

Et ben Noir ! Parce que le noir c'est triste. Par moment j'ai envie de me faire un grand plaisir ! Mais non ! Je ne souffre pas de ne pas me faire plaisir parce que je mange sainement, non seulement pour le diabète mais aussi pour moi-même. De ce côté-là ça va.

De quoi avez-vous peur ?

La peur des complications.

D'accord. Est ce qu'il y a quelque chose que vous voudriez ajouter ?

J'aurais aimé qu'on trouve un traitement. J'avais entendu, je ne pense pas avoir rêvé, qu'il y avait un traitement où il n'y avait qu'une injection par an je crois.

Par an ?

Oui, il paraît... ou je pense que j'ai rêvé parce que ce serait trop beau. C'est les américains qui avaient parlé de ça. Rires. Ils ont toujours plein d'idées. Ils ont parlé de faire Paris-New York en 20 minutes... Rires. Donc ... J'avais entendu ça mais ce traitement-là, c'était à base de cochon ; et j'ai dit que si c'était à base de cochon. Je ne prendrais pas. Mais bon la science peut encore évoluer.

D'ici quelques temps, peut-être que l'on va trouver quelque chose. Parce que se piquer tous les jours comme ça... ça grimpe, ça descend. Et c'est le pancréas qui est défaillant.

En tout cas, je dis heureusement la médecine a fait beaucoup de progrès quand même !

ENTRETIEN 8 :

Femme, 72 ans, sous ADO et insuline, non équilibrée

Secrétaire comptable retraitée, diabétique depuis 36 ans

Durée : 31'36

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Par la fatigue et l'amaigrissement. Parce que j'avais une grande tante chez moi qui était couchée. Bon je savais un peu que j'étais diabétique parce que y'avait ma maman qui était déjà diabétique. Elle était sous comprimés seulement, pas sous insuline. Donc j'étais fatiguée, à bout de force et j'ai été voir mon médecin traitant, qui m'a fait un dépistage où on a découvert vraaaaaiment que j'étais diabétique avec 6 g plus.

C'était en quelle année ça ?

En 97, mais bien avant je supposais mais je n'avais pas de symptômes. Avec ça c'est vraiment ce qui a fait déborder le vase parce que j'étais au quatrième étage, le va et vient, bon j'allais au travail et il fallait que je m'occupe de ma tante qui avait fait un AVC. Je faisais mon ménage chez moi, tout ce qu'il fallait faire au 4eme étage et descendre, faire le ménage de ma mère, m'occuper d'elle, lui porter à manger 3 fois par jour, prendre son linge sale, laver etc... J'étais fatiguée et amaigrie et j'ai consenti à aller voir le médecin à ce moment-là.

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé ?

Oh, j'étais étonnée du taux mais quand même je m'y attendais. Je m'y attendais mais pas à un taux aussi élevé. Quand j'ai été porté le résultat chez le docteur, elle m'a dit : « vous savez le laboratoire, il m'a téléphoné et m'a demandé si vous êtes encore en vie. » C'était 6 g...

Ah oui, en effet, c'était élevé. Et pourquoi selon vous, vous êtes diabétique ?

Et bien, je vais dire, j'ai une portion de ma vie où j'ai mangé très gras. Je ne faisais pas attention à la nourriture, comment manger. Il fallait manger et c'était gras. C'était une cuisine chinoise très grasse à la maison. Mon mari était asiatique. Donc on faisait à manger pour nous. Et y'avait aussi ma mère qui était diabétique et ce que j'ai mangé, très gras. Ça fait plusieurs facteurs.

Qu'est ce qui a changé dans votre quotidien quand vous avez appris que vous étiez diabétique ?

Et bien, j'ai une fille qui était en France et qui faisait ses études. J'allais la voir. Donc mon docteur traitant m'a proposé l'insuline. J'avais déjà les cachets. Je lui ai dit non, je pars en

France, je vais prendre un rendez-vous à l'hôpital chez un diabétologue. Je vais voir en France. En pensant ...

En pensant quoi ?

Trouver le miracle ! Parce qu'avec le temps, j'ai appris que ça ne se soigne jamais. Ça s'améliore mais ça ne soigne pas, ça ne se guérit pas.

Et pour vous c'est quoi le diabète ?

Et bé, c'est une maladie qu'on a pas encore pu trouver le remède pour... (cherche ses mots) empêcher je dirais. Empêcher parce que ce qui l'ont déjà, ne vont jamais guérir. Mais empêcher, retarder pour les petits enfants par exemple.

Et vous connaissez un peu les complications ?

Oui. Les reins, les yeux, les pieds.

Qui vous a parlé du diabète ?

J'avais une cousine qui travaillait à l'hôpital et qui en parlait déjà. Elle était aide-soignante depuis 20 ans au 5eme étage dans le service de... neurologie. Donc j'entendais parler de ce qui se passait dans le service de neurologie, on envoie les malades après AVC et tout ce qui s'en suivent. Et puis j'entendais parler comme ça. Ma mère qui déjà allait au médecin, chez son médecin traitant pour le diabète. Et puis après, la venue à la radio de tous les débats qu'on a commencé à ouvrir, la vérité sur le diabète. Et de bouche à bouche, on en entend parler. Quand on est chez le médecin, on entend l'autre qui souffre et qui dit « j'ai ça, j'ai ça, ma tête, mon pied... » et on voit aussi les conséquences bien souvent. Et on se pose la question : « Bon Dieu, protégez-moi ! »

Qu'est-ce qu'un traitement antidiabétique ?

C'est pour mieux supporter. Mieux supporter pour ne pas arriver à l'extrême.

Vous connaissez un peu comment on peut traiter le diabète ?

Déjà par une bonne conduite alimentaire, et bien prendre ses comprimés. Bien prendre ses traitements. Bien suivre les rendez-vous et faire ce qu'on vous demande. Déjà ça. Mais comme c'est quelque chose, qui faut faire et que ça devient lassant tous les jours, donc il y a des moments de petits ratés.

Qu'est ce qui est le plus difficile ?

Je prends bien mon traitement, je prends bien mon insuline parce que je le fais tous les jours.

C'est vous qui faites ?

Oui, quand je suis partie en France, j'étais chez le diabétologue à la Salpêtrière, et puis on m'a fait rentrer une semaine en observation. Et de là on m'a mis à l'insuline et aux comprimés. Et on m'a appris à comment faire l'insuline le matin, le midi et le soir. Enfin à chaque moment nécessaire. Donc on ne peut plus faire machine à arrière, parce que quand on commence, il faut continuer.

Ça vous arrive de modifier le traitement toute seule ?

Oui. Quand je suis arrivée ici, je pense qu'il y a eu une petite incompréhension de l'insuline encore par même mon diabétologue. A chaque fois que le taux n'était pas atteint, on augmentait ma dose. Si ça ne stabilise pas, c'est qu'il faut augmenter la dose et qu'il n'y a pas assez puisque le pancréas joue avec l'insuline pour pouvoir mettre en marche... et puis voilà, je suis arrivée ici avec 6 unités le matin et 4 UI le soir. Et je suis montée à 44 unités le matin et 36-38 le soir... vous voyez la différence du départ à l'arrivée ? Et je me sentais pas bien !! je sentais que y'en avait trop ! Mon foie ne supportait pas enfin mon pancréas supportait trop de doses. Et comme on m'avait envoyée faire une semaine à Basse Terre en éducation pour équilibrer mon insuline. J'ai dit à l'infirmière « moi qui prends l'insuline, je sens qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Je sens que je prends trop. Mon corps, ma chair me fait mal... » Et elle a commencé à descendre deux grammes par deux grammes. Et je suis arrivée à 18, où je supportais mieux la dose.

Je fais-moi même mes dextros. Je suis tellement habituée maintenant donc je me pique bien.

Et pourquoi les doses étaient plus importantes en Guadeloupe par rapport à la métropole ?

Et bien c'est peut-être aussi que l'alimentation était en jeu. Parce que je mangeais à la créole... Avec la sauce. Rires. L'antillais aime bien manger. La sauce, la viande et puis le court bouillon... En changeant peut être la manière de cuire, en ne mettant pas autant de sauce, en mangeant plus de légumes verts. C'était différent.

Et l'activité physique ?

L'activité physique chez moi ?? (Négation de la tête) ; je ne fais rien. Je dis tous les jours, je vais, je vais, je vais, la mer est tout près mais non... Après l'AVC, parce que j'ai fait un AVC, je n'avais pas d'équilibre pour marche. Et jusqu'à maintenant je n'ai pas de fort équilibre. Alors il fallait m'emmener et me tenir pour rester dans la mer. Je tombais, à la renverse. Et comme je vis seule, j'avais un cousin qui venait me chercher pour m'amener mais ce n'était pas tous les jours. Donc les activités physiques c'était limité et jusqu'à présent c'est limité. Je marche, je fais mon ménage, je fais tout. Je transpire, je vais au marché à pied, je vais à l'église à pied qui n'est pas trop loin. Aller dire courir tous les matins, c'est pas possible.

A qui avez-vous dit que vous êtes diabétique ?

Je ne sais pas... à mes amis, aux copines, à mes parents... On est presque tous diabétiques dans la famille.

Comment vous faites quand vous êtes invitée dans un repas ?

Oh non... Euh je ... Rires. Je n'acceptais pas trop les invitations. J'aime bien restée seule dans mon petit coin. Je vais me reposer, je vais coudre, faire mon ménage...

Mais si j'y vais, je vais prendre le moins que possible. Choisir si y'a des légumes verts, je vais choisir un peu de riz. Enfin je vais essayer d'aller un petit peu mollo. Je ne vais pas prendre de la sauce. Je vais prendre un petit bout de gâteau, mais je ne vais pas prendre de chodo, je

ne vais pas prendre de l'alcool. Je ne vais prendre de la limonade, je vais prendre de l'eau. Pas d'excès. Simplement si on est entre parents, amis, on va rester là, on va parler, on va s'amuser. Je suis présente mais moi je vais faire plus attention à moi que de manger... un Agoulou !

Qu'attendez-vous de votre médecin dans la prise en charge de votre diabète ?

Euh... Silence... Un peu de patience. Et essayer de me comprendre. Parce que le diabétique, tous les diabétiques ne sont pas pareils. Chacun ressent sa maladie à sa façon. A sa façon d'avoir vécu, de vivre, avec ses problèmes dans la vie. J'en ai bavé aussi tout ça.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

La patience. L'humilité comme le malade. Pas trop embêter mais avoir confiance en son médecin, en disant que si je lui dis ça, elle va pouvoir chercher, essayer. Parce qu'elle n'est pas Dieu. Mais avec ce qu'elle a devant elle, son livre, ce qu'elle a appris, ce qu'elle a déjà vu, elle va pouvoir bien me canaliser. Qu'est-ce qu'on fait ? Qu'est-ce qu'on ne fait pas ?

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Y'a des moments oui, parce que bien souvent il y a des médecins qui sont pressés. J'ai la constipation, mais la constipation fait aussi partie du diabète. Si je ne vais pas bien à la selle, c'est un dérèglement, y'a quelque chose à faire. Prendre le temps d'écouter que y'a pas que le diabète. Vous avez pris ma tension, vous avez pris mon sucre, et puis mon poids et ma hauteur et puis c'est fini... Y'a des moments, où on est tellement pressé qu'on n'a pas le temps de dire.

Il y a des sujets que vous n'osez pas aborder ?

Euh ça arrive oui... Silence... Euh le côté gynécologique. C'est déjà un petit peu tabou pour l'antillaise, qui déjà n'a pas été élevée avec la parole franche. Donc arriver devant le docteur, cette retenue reste toujours. S'il ne pointe pas du doigt la question, je ne vais pas en parler. Et c'est simplement ça n'a pas été facile dans la vie d'en parler.

Si le diabète était un animal ? Ce serait lequel et pourquoi ?

Rires. Ce serait un méchant. Le diabète n'est pas gentil. Il est malicieux, sournois, vicieux et méchant.

Si c'était une couleur ? Laquelle ?

Noir ! parce que pour l'antillais, noir c'est le profond, c'est le deuil, c'est la mort.

Vous avez des peurs ?

Oui et non... parce que religieusement, on sait qu'on est venu et qu'on doit partir. Mais on se dit toujours le plus tard possible et en bonne santé ! Si on est pas en bonne santé, on demande aussi à dieu : « Bon Dié, pren mwa paceké la soufé » Mais si c'est en bonne santé, 110 ans, 115 ans en bonne santé : Oui c'est parfait ! Mais si à 3 ans- 4 ans et l'on souffre ; c'est pas une vie ! On veut vivre hein, mais c'est pas gai, c'est pas normal.

Quand on est drépanocytaire, on sait que c'est pour la vie, le diabète c'est pour la vie, c'est pareil... Dire qu'on sait qu'on bien là maintenant mais que dans un petit moment, on peut être malade... Cette souffrance inattendue, inespérée. C'est la souffrance qui me fait peur. Et aussi à mon âge, peur de glisser, tomber, être à terre, ne pas pouvoir se relever. C'est déjà difficile d'y penser. Bon faut pas y penser. Mais ça peut arriver !

Y'a-t-il quelque chose que vous voudriez ajouter ?

Euh non... Je pense que c'est bien le questionnaire.

La science d'aujourd'hui fait des recherches, on ne peut espérer qu'une bonne solution.

ENTRETIEN 9 :

Homme, 62 ans, sous ADO bien équilibré,

Commercial retraité, diabétique depuis 2 ans

Durée : 28'18

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Oui... Euh comment vous dire ça... J'ai fait un infarctus en 2009 et lors d'une visite de routine, ils ont remarqué que le cœur battait à 30... Alors avant de me dire ça, le docteur me demandait ça va ? je disais oui... « vous êtes bien ? » je dis oui... « Vous n'êtes pas faible ? » Je dis non... « Vous n'avez pas la tête qui tourne ? » Je lui dis non mais dites-moi docteur !

Il me dit « vous avez un cœur qui bat à 30 ». Je lui dis « euh oui, bon expliquez-moi ce que ça veut dire... » Alors il me dit que j'ai un cœur de sportif. Je lui dis « Qu'est-ce qui vous dit que je n'ai pas un cœur de sportif... Et il s'est mis à rire et puis après il m'a dit « non, non c'est grave, je ne vais pas vous laisser partir. » A l'époque, j'étais loueur de machine à cafés. Je livrais le café et en plus je faisais des hot dog à Pointe à Pitre. Et le soir, j'avais un contrat avec une boîte de nuit qui s'appelle la Kama et je devais commencer à 8h jusque 2h-3h du matin... Donc je lui dis « Mais non mon camion est dehors ! je ne peux pas, j'ai plein de truc à faire ! Je reviens ! » Il me dit : pas question, si je vous laisse partir, et si vous avez un problème. C'est moi le responsable. »

Alors bon ça m'a mis dans l'embarras... Mais bon pour finir, ils ont fait des études et ils ont trouvé que je prenais de la cordarone pour le cœur, qui est bon pour le cœur mais qui bousille votre thyroïde... Et donc ils m'ont fait des prélèvements et ils ont découvert que j'avais les glandes endommagées, qui ne travaillaient pas convenablement. Et ils m'ont dit à ce moment-là aussi que j'avais un petit peu de sucre. C'était 1g6, 1g7 à l'époque, je ne me rappelle pas trop. Et donc voilà, j'étais me faire soigner par le docteur P et quand je lui ai montré mon taux

de sucre, elle m'a dit je peux m'en occuper et tous les 3 mois au départ pendant une année, je faisais des analyses sanguines pour mes glandes thyroïdes et pour le diabète.

C'était en quelle année ?

Ça a été découvert en 2014.

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé?

Bé ça ne m'a pas choqué puisque mon papa était un grand diabétique. Il se fait piquer. Mon frère est un grand diabétique et mon neveu est encore pire... Il a ... comment on dit ça ? une pile... euh une pompe.

Pour vous c'est quoi être grand ou petit diabétique ?

Mon père qui prend de l'insuline. Enfin c'est lui qui a voulu, il pouvait se faire soigner par des comprimés mais comme il n'aime pas, il préfère se faire piquer. Mais dans la famille, on a plein de diabétiques. J'ai deux oncles qui sont morts sans jambes. On leur avait coupé les deux jambes parce qu'ils avaient des petits problèmes. Donc je sais que dans la famille, tôt ou tard euh.... Mais je ne suis pas ... enfin avec Docteur P, je suis bien équilibré. Je n'ai pas de séquelles. Je n'ai rien qui me dit que...

Selon vous pourquoi êtes-vous diabétique ?

Je suis diabétique parce que je m'alimentais peut-être mal et parce que j'ai des antécédents. Mes parents...

Et pour vous c'est quoi le diabète ?

Le docteur m'a expliqué que c'est notre manière de manger. Je vous explique ; nous quand on mange c'est nous... Bon c'est une habitude (sourit). Ma femme va faire par exemple de la viande de porc avec du riz. De la lentille avec du riz. Mais on mange que ça. Le soir s'il en reste, je ne vais pas faire une salade , je vais manger un petit bol de riz. On adore le riz. Et elle me disait : quand vous mangez, on vous interdit pas de manger le riz mais mangez une salade avant, ne mangez pas que du riz ! Aménagez un petit peu vos repas ! On le fait, on le fait, mais pas tout le temps. On mange beaucoup de racines aussi.

Où sont vos erreurs alors dans votre traitement ?

C'est le riz ! les plats de féculents. Un plat de pâtes, c'est que un plat de pâtes. Ou des racines comme les bananes, maniocs, ignames. C'est un plat de manioc, pas de salade...

C'est docteur P, qui vous suit essentiellement ?

Je préfère parce que mon docteur généraliste... Vous savez comment ils sont... Ils sont tellement à vouloir pomper de l'argent, il vous voit 5 minutes, 10 minutes mais ils n'arrivent pas à bien discuter avec vous. Il va me dire « fais des analyses ! Emmenez-moi les résultats... Ah vous avez un petit peu de sucre... Prenez ça ! » mais y'a pas de suivi après... Alors que le docteur P, elle est spécialisée dans ce domaine-là. Je l'ai retenue parce que je sais qu'actuellement c'est tous les 6 mois, je fais mes analyses. Je vais la voir et elle m'explique bien

pendant 20 minutes, une demi-heure comment je dois réagir, comment je dois faire. Je suis pesé, voilà... Et c'est mieux.

Comment vous vous informez sur la maladie ?

Je ne m'y intéresse pas trop... je sais que ça existe. Actuellement je sais que c'est une autre manière de s'alimenter, en plus que c'est héréditaire.

Vous connaissez un peu les complications ?

Non, pas vraiment. Je sais que si on a un taux qui dépasse, on peut avoir un malaise. Et j'ai mes oncles qui ont eu des plaies au pied. Ils ont été coupés une première fois et comme ils n'ont pas eu de guérison, ils ont coupé un peu plus haut. Quand on entend ça, ça fait peur ! J'ai deux oncles qui sont morts sans jambes !!

C'est ça qui vous fait peur dans la maladie ?

Vous savez quoi madame ? Je ne suis pas quelqu'un qui m'emballe trop. Je vis. C'est mes deux filles et mon petit-fils, c'est ce qui m'importe. Mon papa et ma maman et mes frères et sœurs. On est très famille. J'ai des blancs dans ma famille, les maris de mes sœurs, qui sont arrivés dans la famille avec une autre mentalité et je m'organise, je les oblige à se réunir au moins une fois par mois, toutes les trois semaines pour qu'on soit tous ensemble. C'est très important la famille ! C'est ça qui me fait vivre ! J'ai fait un infarctus parce que je travaillais trop. J'étais trop stressé. Et en fait le stress, l'angoisse et le surmenage. C'est ce qui m'a mis mon infarctus et depuis j'ai appris à ne pas stresser. Dès que ma famille ça va, la santé ça va, l'argent je m'en fiche.

Qu'est ce qui a changé dans votre quotidien quand vous avez appris que vous étiez diabétique ?

J'essaie de modifier la façon de manger. De ne pas manger un bol de riz mais manger un petit truc devant. Manger moins de riz. Mais bon quand il y a du riz –lambis le soir, je ne vais pas manger une salade alors qu'il y a du riz-lambis à côté. Rires.

Et l'activité physique ?

Ah je me dépense beaucoup. J'ai arrêté de travailler il y a 3 ans par moi-même, je ne suis pas encore à la retraite. Mais je fais beaucoup plus de choses. J'ai des cabris. J'ai abattu 4 porcs samedi, j'ai une grande porcherie avec une quinzaine de porcs et je suis obligé d'être là environ trois quart d'heure le matin, l'après-midi environ une demi-heure. Et puis j'ai plein de boulot. C'est moi qui peint ma maison, je fais tout ici. Je me dépense. J'avais lu quelque part que les travaux dans la maison, le jardinage... on se dépense pas mal. Et j'ai maigri d'ailleurs. J'avais un petit ventre avant et j'ai perdu. Je fais de la marche aussi mais mon ami diabétique justement, c'était fait piquer par un clou dans le pied et donc il avait du mal à guérir cette blessure et donc pendant pratiquement 3 mois, on a pas marché. Mais à partir de janvier, je l'ai averti, on recommencera.

Qu'est ce qui est le plus difficile avec le traitement ?

Bon elle m'a prescrit juste ça (montre la boîte de STAGID) et elle me disait c'est une base. J'ai un seul petit souci avec... Je dois absolument l'absorber au milieu du repas...

Pourquoi ?

Sinon j'ai souvent mal au ventre. Alors si je suis à l'extérieur (sourit) je dois faire attention. Ça me prend subitement, je dois aller aux toilettes. Mais quand je l'utilise bien, ça passe mieux.

Qu'est-ce qu'un traitement antidiabétique ?

Je connais pas grand-chose. Mais je dirais que c'est l'alimentation et puis éviter le sucre. Mais je ne suis pas un mangeur de sucre. Je suis un professionnel du café et pour goûter un café, régler une machine, on doit prendre un café sans sucre. La confiture, je n'adhère pas trop. Je préfère les trucs salés. Ma femme met moins de sel actuellement mais bon s'il y a un peu de sel dans le repas, moi ça me va. Mais j'évite, parce que je sais que c'est pas bon.

A qui avez-vous dit que vous êtes diabétique ?

A ma famille... Mes amis pas trop parce que je me considère comme un débutant, c'est pas quelque chose qui me gêne, c'est pas quelque chose qui m'empêche de faire quoi que ce soit. Je sais que c'est là donc je dois faire attention. Mais comme je prends mes comprimés convenablement et comme je vais voir le docteur tous les trois mois et que je suis stable. Je n'ai pas de souci.

Comment vous faites quand vous êtes invité dans un repas ?

Et ben je mange tout ce qu'il y'a... Rires. Mais bon on en parle pas trop. C'est pas une maladie dont on en parle. J'ai un cousin qui doit se piquer. Et tellement il se pique. Il aime se piquer au ventre et il a la peau très tendu... Lui il doit faire attention, quand il a une coupure ou un truc comme ça. C'est grave.

Qu'attendez-vous de votre médecin dans la prise en charge de votre diabète ?

Qu'il me suit régulièrement, qu'elle me prescrit mon médicament puisque je ne peux pas l'avoir comme ça. Je suis obligé de passer par elle. C'est elle qui me guide. Quand elle me contrôle d'après mon analyse, c'est elle qui me dit si c'est convenable, si c'est pas convenable. Mais comme je vous dit, j'ai appris à manger différemment. Le soir j'essaye de ne pas manger de riz, de ne pas manger de féculents.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

A l'écoute du patient ! Je prends le cas de mon généraliste, je ne l'appelle pas docteur... Je l'appelle voyant ! parce qu'il veut gagner de l'argent... Comment vous expliquez ça ?

En fait il réagit trop vite, il prend pas le temps de vous écouter, de savoir, de comprendre. Il décide que c'est ça et puis hop , l'ordonnance est faite. Y'a au moins 20 personnes qui attendent déjà. Pour aller le voir, il faut que j'aille à 4heures du matin, faire la queue ! On vous donne un ticket et on vous dit vous allez passer à 10h30. Vous venez à 10h. Et vous passez à 1h. Parce que entre-temps il a ça... Il prend des gens... Alors qu'avec le docteur P , c'est

pas pareil. On a rendez-vous , elle est pile à l'heure ! Je suis son premier client à 13h, parce que je pense qu'elle fait autre chose le matin. Elle est pile à l'heure, elle est pas stressée par d'autres personnes qui attendent donc elle vous écoute. On est des amis maintenant. C'est même pas mon docteur. Je vais la voir bientôt. Ce que je demande c'est qu'un docteur soit patient, qu'il vous écoute et ne pas vous expédier pour prendre quelqu'un d'autre... C'est pourquoi je ne me fais pas soigner par mon généraliste. Je préfère me faire soigner par le docteur P, c'est son domaine.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Non non non, on discute très bien. Comme je vous dit, je n'ai pas trop de questions à lui poser parce que je ne suis pas un grand diabétique... Ce n'est pas un truc qui m'empêche de faire quoique ce soit. Avec le traitement, je suis toujours stable et donc je n'ai pas de retour, d'effets et ça ne me préoccupe pas du tout.

Si le diabète était un animal ? Ce serait lequel et pourquoi ?

Je peux pas vous répondre là. Je n'en sais rien...

Si c'était une couleur ? Laquelle ?

Réfléchis... je dirais couleur rose. Couleur sucrée. Y'a du sucre de toutes les couleurs mais le rose ça me vient. C'est la couleur de ma femme. Partout y'a du rose.

Vous avez des peurs ?

Non comme je vous dis, après mon infarctus... en fait y'a trois choses qui m'ont rendu plus homme. C'est l'armée. Je le dis tout le temps. J'étais un enfant gâté chez maman et papa. J'ai fait mon service militaire mais j'étais un cancre ! Et j'ai appris à me rebeller. J'ai fait de la culture physique parce que j'étais trop petit. J'ai appris à faire plein de choses donc j'ai appris à devenir plus homme. Et y'a un truc qui m'a rendu encore plus homme c'est quand j'ai tout perdu pendant le cyclone Hugo. Vous en avez entendu parler ?

Oui bien sûr !

Ma maison était en bois. J'ai tout perdu. J'avais une ferme avec 1300 poules pondeuses. J'ai tout perdu ! tout perdu ! Je suis redevenu à zéro. Et j'ai appris à me battre par rapport à mes enfants ! Ma femme pleurait et ma fille lui prenait le visage avec ses petites mains là et elle lui disait « Maman ne pleure pas ! Papa est là ! » Rien que ça, elle avait confiance en son papa ! Et pour ça je me suis remis à travailler. Et ces trucs là et avec mon infarctus que j'ai fait, j'ai appris à ne pas stresser. Je ne m'en fiche pas non plus mais je ne panique pas facilement. On m'a pris 1100 euros dernièrement avec un révolver sous la gorge. Ils m'ont conseillé d'aller voir un psychiatre ... mais j'ai dit non je suis bien. Alors c'est pour vous faire comprendre que le diabète... Je me soigne, je prends mes médicaments. Je loupe très rarement parce que c'est le soir et le matin. Je suis là le matin et le soir même si je rentre tard, je le prends. J'oublie des fois le médicament du midi qui fluidifie le sang. Je prends mes médicaments convenablement et à partir du fait que je suis visité tous les 6 mois donc je suis tranquille.

Y'a-t-il quelque chose que vous voudriez ajouter ?

Y'a un seul truc qui m'importe ça m'avait frappé ! C'est l'alimentation je vous dis. Je vous explique un truc. Maman nous dit « Bon vous venez manger à midi ? On fait un colombo » On adore le colombo ! On sait faire le colombo, cabri ou poulet. Ce sera du riz et du colombo ! Il est pas défendu de manger comme ça mais pas que ça ! Et depuis j'essaie de manger une bonne salade devant le soir.

Le sucre je ne stresse pas trop là-dessus parce que je n'ai jamais été quelqu'un qui aimait le sucre. J'ai parlé de la couleur rose tout à l'heure parce qu'il y a un gâteau que j'adore beaucoup, c'est une mousse qui est rose. C'est bon ça mais je vais goûter un petit bout. J'accompagne tous mes repas avec des fruits. Je dépense beaucoup d'argent en fruits.

Merci de m'avoir écoutée et d'avoir répondu à mes questions.

Y'a pas de souci, C'est un plaisir. Ce que je vais conseiller à mes amis, aux gens. C'est l'alimentation. De ne pas manger comme nous, les indiens ont à l'habitude de manger.

Je vous offre un petit truc à boire ?

ENTRETIEN 10 :

Homme, 59 ans, sous ADO, équilibré

Ouvrier, diabétique depuis 13 ans

Durée : 28'18

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Bon c'est à dire... En faisant des analyses. Y'a des fois je rêvais, je n'arrivais pas à dormir le soir. Je ne me sentais pas malade par contre. Et par la suite je suis allé voir mon généraliste et elle m'a envoyé faire des analyses.

C'était en quelle année ?

Ça fait un moment, déjà plus de 10 ans hein.

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé ?

Ça m'a fait ni chaud ni froid.

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Rien du tout. Je mange tout. Je bois tout. Enfin je ne bois pas d'alcool. Je fume pas. Mais je mange tout. Equilibré quand même avec des légumes. Bon je sais que si j'ai mangé du riz , j'essaie de varier. C'est manger correctement qu'il faut.

Vous faites de l'activité physique ?

Oui , je fais du football comme sport.

Vous travaillez ?

Oui je suis ouvrier entretien.

Et pour vous c'est quoi le diabète ?

Le diabète c'est une maladie. Enfin je sais pas trop dire vraiment mais je dis que c'est une maladie tout simplement. Mais c'est plus délicat que les autres maladies. Y'a plusieurs sortes de diabétiques. Si par exemple moi j'ai eu une plaie, c'est difficile à guérir donc il faut faire attention à tout. Parce que nous on vit avec la maladie mais moi je dis que je sais pas exactement à quel taux c'est. Si le taux est haut, la plaie va prendre du temps à guérir. Donc j'essaie de faire attention quoi. Mais je fais tout ce que j'ai à faire. C'est à dire que je vis avec la maladie. Et je sais que si on n'arrive pas à guérir de la plaie, on peut couper la jambe...

C'est le pancréas qui fait mal son travail.

Selon vous pourquoi êtes-vous diabétique ?

Ma mère était diabétique donc je pense que ça joue. Mais bon avant mes parents, y'a bien quelque chose qui a amené cette maladie-là à la première personne et c'est quoi alors ? Rires.

Bon je vais me renseigner sur tout ça parce que là je sais vraiment pas vous dire...**Qui vous parle du diabète ?**

J'entends parler du diabète. J'ai des bouquins. Je prends la lecture. Puis j'entends les informations aussi. Un peu partout. Et puis je suis allé à Ricou.

Qui vous suit ?

C'est docteur H, qui est généraliste. Mais bon moi par la suite, parce que je prends l'âge je voudrais voir un diabétologue.

Parce que si je prends par exemple les termes du bâtiment ; bon un plombier c'est un plombier (Rires) vous comprenez ?

Vous pouvez si vous le voulez être pris en charge par un spécialiste mais ce n'est pas obligatoire. Les généralistes peuvent très bien s'en occuper. C'est surtout quand le diabète est difficile à équilibrer que les patients vont voir le diabétologue...**Qu'est-ce qu'un traitement antidiabétique ?**

C'est pour empêcher le diabète d'évoluer, de prendre des ampleurs. Prendre ses médicaments au quotidien.

Comment vous êtes traité ?

Je prends JANUVIA*.

Qu'est ce qui est le plus difficile avec le traitement ?

Y'a rien de difficile. Je prends les antalgiques le soir. Et puis l'autre pour le diabète le matin. C'est la prescription quoi.

Vous ne modifiez jamais votre traitement tout seul ?

Non non ! Si jamais j'ai oublié, bon j'ai oublié. Mais je sais que c'est le cachet le matin.

A qui avez-vous dit que vous êtes diabétique ?

Au docteur et à la famille.

Vous en parlez avec la famille ?

Oui oui, ils sont au courant.

Et les amis ?

Non.

Pourquoi ?

Bon les amis. Je vis avec eux et je vis normalement.

Comment vous faites quand vous êtes invité dans un repas ?

Je sais que si y'a du riz, et y'a autre chose. Je mange peu. Si on me dit de prendre, je ne mange pas. Parce que je sais que je suis diabétique, je mange peu. Et puis s'il faut quand je reviens à la maison et comme j'achète toujours des petits pots d'haricots tout ça... Je mange. Je vis avec ma maladie quoi.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

Je dirais qu'il doit être compétent. Il doit avoir toutes les qualités. Rires. Il doit être à l'écoute. Un médecin c'est parler au patient, dire les choses franchement. Il ne faut pas tourner autour du pot.

Si je viens vers vous, il ne faut pas hésiter à dire les choses. Bon vous êtes diabétique. Le taux s'est augmenté. Ça et ça... Peut être qu'il y a certaines personnes qui vont avoir peur. Mais moi si je viens, je veux qu'on me dise. Il faut me guider. Si le taux est augmenté... vous dites « monsieur, il va falloir faire plus attention !! » et je ferai plus attention à ce moment-là. Dans cette maladie là, il faut être franc et de notre côté il faut être strict pour que le médecin soit satisfait aussi. Il faut pas que le médecin nous donne des traitements et il nous dit de venir dans 2-3 mois et puis quand on y va c'est pire... C'est que on a pas fait le traitement et le médecin doit être fâché alors que c'est de notre faute. Moi je me suis fait du mal aussi parce que la maladie ça augmente, je n'ai pas suivi...

Ce n'est pas tous les docteurs qui restent une demi-heure de temps à parler et à répondre aux questions. Y'a du monde en salle d'attente.

Alors moi je voudrais prendre un rendez-vous, prendre du temps discuter sur la maladie une demi-heure, deux heures...

Vous savez que ça existe les associations, les groupes d'éducation thérapeutique ?

Oui mais est-ce que vous le faites ? Rires

Bon peut être que le docteur H a autre chose à faire mais si y'a une quantité de personnes qui viennent chez elle... Bon c'est peut-être une idée que je donne aussi. Mais bon peut être un samedi, à son bureau, une dizaine de personnes, on vient et puis on discute ensemble.

Ça vous apporterait beaucoup ?

Oui j'aime toujours bien écouter, comprendre et puis discuter avec d'autres personnes qui ont la maladie. Mais vous savez que les gens ne racontent jamais les choses... Rires. Ils disent plein de choses sur la maladie mais ce n'est pas forcément la chose réelle.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Euh Non, moi je dis tout.

Si le diabète était un animal ? Ce serait lequel et pourquoi ?

Bon je dirais que... Je dirais le ver solitaire.

Pourquoi ?

Parce que ça ronge. Rires

Et si c'était une couleur ? Laquelle ?

Je dirais noir.

Pourquoi ?

Et bé j'ai choisi noir parce que quand on est dans la noirceur, on voit rien. Et le diabète on ne le voit pas. Il est là mais on ne le voit pas. Rires

Vous avez des peurs ? Quelles sont elles ?

J'évite quand je travaille d'avoir des écorchures pour que la plaie puisse ... C'est plutôt ça.

Y'a-t-il quelque chose que vous voudriez ajouter ?

Non concernant ce que je connais, je pense que j'ai tout dit. Si vous avez d'autres choses à rajouter... allez-y. Moi je ne suis pas ... enfin parce que y'a plusieurs catégories de diabète et que moi je suis encore bas. Donc je vis. Et puis bon si par la suite ça augmente...on verra.

En tout cas merci d'avoir répondu à toutes mes questions

Y'a pas de problème.

ENTRETIEN 11 :

Homme ,78 ans, sous insuline, non équilibré

Retraité du bâtiment, diabétique de puis 24 ans

Durée : 31'46

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Ah mais c'était y'a très longtemps ! Je voulais faire un voyage alors j'ai été faire une analyse au Raizet. C'était en 1994 je crois. On a découvert que j'ai commencé à être diabétique. Et là

jusqu'à présent, je savais comment il fallait faire. J'ai pas pris les médicaments convenablement. Je crois pas. Et là ça s'est empiré comme ça.

Donc c'était juste sur la prise de sang ? Y'avait aucun symptôme ?

Non c'était juste la prise de sang que j'ai fait. Mais ce n'était pas tellement fort parce que au premier instant je prenais un tout petit cachet, DIAMICRON je crois. Au début c'était que des cachets et après ça , le docteur me donnait beaucoup de cachets à prendre et par contre ça s'est jamais stabilisé.

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé ?

Réfléchit... cherche ses mots. Comment vous dire ? Je n'ai pas réagi de la mauvaise façon. Parce que ma femme était diabétique à ce moment-là aussi. Alors là à présent, c'est devenu de plus en plus grave.

Vous avez accepté la maladie ?

Et bé oui puisqu'on pouvait rien faire.

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Et ben ça ne m'a rien fait ! ça ne m'a rien fait. Aucun changement.

A ce moment-là, je travaillais dans le bâtiment et après je me suis mis sur mon compte.

Et pour vous c'est quoi le diabète ?

Ah.... Rires. Vous me demandez quelque chose, je peux pas vous répondre là. Et bien maintenant que tout le monde est diabétique, on sait ce que c'est le diabète mais à ce moment-là on ne savait pas comment. Je crois que c'est une maladie qui est répandue dans l'air. Rires. Je suis diabétique mais je suis bien. Je ne sens pas que je suis diabétique. J'ai de la force. Je travaillais. Par contre c'est que pour l'instant lorsque vous avez un dépassement de sucre qui est trop bas, on ressent que les yeux commencent à devenir un petit peu trouble et après si on prend du sucre, ça revient bien.

Qu'est-ce que vous savez sur les complications ?

Oh je vois pas.

Selon vous pourquoi êtes-vous diabétique ?

Je ne sais pas... Je ne crois pas que mon père était diabétique. Parce que à ce moment-là , on ne savait pas si on était diabétique ou pas diabétique. Et ma mère n'était pas diabétique. Et moi je suis devenu diabétique, je ne sais pas comment. Peut-être que c'est la colère , je ne sais pas ou si alors héréditaire avec des familles plus plus sujettes à ça.

Qui vous parle du diabète ?

En principe c'est plutôt le docteur, chaque fois que je vais chez le docteur tous les trois mois. Alors on parle, il faut pas beaucoup de sel, faut pas manger ci , faut pas boire beaucoup de jus.

Vous vous informez autrement que chez le docteur ?

Non non.

Qui vous suit ?

C'était le médecin traitant seulement, je n'avais pas de diabétologue. Par contre je suis allé à l'hôpital général, je crois, ces temps derniers et j'ai vu un diabétologue qui m'a donné des médicaments à prendre.

D'ailleurs quels médicaments vous prenez ?

Je prends de l'insuline. Et un cachet pour la tension avec deux cachets le soir.

Comment vous vivez ça ?

Oh ça ne me dit rien. Chaque matin en me levant je prends 24 Unités, à midi je prends 16 et le soir je prends 14 et plus un nouveau médicament qu'on m'a donné à prendre. Ça fait 46. Maintenant c'est devenu un peu mieux.

Et c'est vous qui faites les injections ?

Oui c'est facile. Je n'ai pas besoin d'infirmières. Je fais ça chaque matin midi et soir et je note ça sur le cahier.

Et faire les dextros ne vous posent pas de problèmes ?

Non c'est facile.

Vous faites attention à ce que vous manger ?

Et bien oui ! parce que le matin le sucre est un peu haut. A deux grammes et le midi c'est à 0 grammes et 1 gramme et le soir 1 gramme.

Et l'activité physique ?

Je n'en fais pas depuis l'opération. C'était au mois de janvier.

Vous savez pourquoi on a fait ça ?

Non je ne sais pas pourquoi exactement.

Et comment vous avez vécu ça ?

J'étais très bien, j'étais en train de travailler sur la toiture de la maison, c'était un vendredi. Je montais sur une échelle. Et le samedi matin, je pouvais pas mettre le pied à terre. Je suis allé chez le docteur, y'avait une sorte de lésion et après ça, ça a fait une sorte de plaie. Alors je suis allé à Ricou, on m'a hospitalisé et là le diabète était très haut. Et au lieu que ça guérissait, ça devenait plus mauvais et on a pris la décision de couper les deux orteils. Après ça on a rasé le bout du pied aussi et après ça, ça n'allait pas alors on m'a fait une amputation. Mais je ne sais pas comment c'est arrivé. Qu'est ce qui a fait ça ? JE suis rentré à l'hôpital depuis le mois de septembre 2015 et je suis sorti au mois de mars 2016. Je pouvais rien faire alors j'étais obligé de rester comme ça. Après ça on m'a donné une prothèse de rééducation. Je faisais les rééducations le mardi et le vendredi. Et à présent on m'a donné rendez-vous au pied diabétique et on m'a donné une nouvelle prothèse.

Et comment vous vous sentez avec cette nouvelle prothèse ?

Et bien ça pèse, ça pèse ! Je peux pas marcher convenablement. Alors je pense que au mois de janvier, alors je vais faire une visite pour changer le matériel pour que ce soit plus léger.

A qui avez vous dit que vous êtes diabétique ?

Hé hé , je ne le dis à personne.

Et pourquoi ?

Et ben qu'est-ce qu'on pourra faire pour moi ?

Votre famille le sait ?

Oui ma femme est diabétique, on lui a même donné un rein à Paris.

Vous discutez un peu avec eux ?

Oui, j'ai trois filles à Paris et deux garçons. On sait tous ce qui arrive et tout ce que ça fait.

Et vos amis le savent ?

Ah je dis pas ça à personne. C'est pas la peine, on pourra rien faire. Le docteur même ne peut rien faire. Qu'est-ce que les amis pourront faire pour vous ?

Les docteurs peuvent rien faire ?

Rires. Et bien non puisque si on pouvait faire quelque chose, on aurait guéri tous les diabétiques. Alors c'est pas la peine de faire la publicité comme quoi je suis diabétique. C'est pas la peine.

Comment vous faites quand vous êtes invité dans un repas ?

De toute manière, vous mangez ce qu'on vous donne à manger. S'il s'agit de prendre quelque chose, vous ne demandez pas plus que ça.

Qu'est-ce que vous attendez de votre médecin dans votre prise en charge du diabète ?

Et bien d'avoir un bon résultat. Pas plus que ça. Faire les examens tous les trois mois et pouvoir voir comment ça évolue, pas plus que ça.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

Ah de toute manière j'étais avec le docteur B et s'il m'avait traité convenablement je n'en serai pas là. C'est parce que lui-même il sait trouver malade aussi. Rires. Je pense qu'il n'a pas bien géré ça et j'ai donc été obligé de changer de docteur. Maintenant je suis avec le docteur G. Tous les docteurs sont pareils, on vous donne toujours la même chose. On vous donne des cachets, de l'insuline.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Ben non... en principe il me soigne pour le diabète seulement avec la tension et je n'ai pas autre chose. Par contre ce qui arrive à 78 ans, on a pas les mêmes... L'organisme ne permet pas d'avoir les mêmes choses que lorsqu'on a 40 ans. Pas plus que ça. Ça marche moins bien. On est plus ou moins dans la descente. Rires. Parce que à 20 ans jusque 50 ans on est à la montée et à partir de 50-55 ans on est à la descente. Rires. C'est la vie. Mais je suis plus près de la mort que la vie. A 78 ans...

Oh il y a encore quelques années quand même...

Rires. On sait pas, on sait pas.

C'est différent des autres maladies le diabète ?

Ah moi qu'est-ce que j'ai connu dans la vie comme maladie ? C'est le diabète seulement avec la tension. Mais à part ça j'ai rien d'autre.

Est-ce que vous avez des peurs ? Quelles sont vos peurs ?

Réfléchit... La seule chose que je suis plus ou moins euh... c'est que j'ai qu'une seule jambe. Mais à part de ça, ça va. C'est que j'avais l'habitude de sortir, de voyager, de conduire les voitures mais maintenant je peux rien faire. J'ai une grosse voiture là et y'a pas moyen de conduire parce qu'il me faut acheter une autre voiture, une voiture automatique pour pouvoir sortir. J'ai un fils qui me conduit mais là à présent comme il travaille... Alors il me faut acheter une autre voiture pour pouvoir faire mes affaires.

Si le diabète était un animal ? Ce serait lequel et pourquoi ?

Et bien c'est plutôt, Ki non ay ? Ki non a bet là sa enko ?

Euh le gros machin noir là. Ils ne sont pas tellement méchants. En principe en terme de créole je dis macaque. Eclats de rires. Je dirais le singe sinon.

Pourquoi ?

Le singe ressemble à l'homme à peu près. Le singe n'est pas tellement méchant. Comme on dit le singe a la ressemblance des hommes. Et le diabète il est chez les hommes.

Et si c'était une couleur ? Laquelle ?

Ah bé plutôt noir.

Pourquoi ?

Je choisis ça comme ça. Je ne peux pas répondre. Rires. Parce que vous savez y'a deux sortes de couleurs, le noir et le blanc. Y'a pas beaucoup de personnes jaunes. Je n'ai jamais vu une personne jaune.

Est-ce que vous avez des attentes particulières ?

J'attends que ce soit guéri. Que ce soit amélioré du plus facile possible.

Vous avez des propositions ?

Il me semble que c'est le pancréas qui fait ça. Il me semble qu'on a déjà trouver les médicaments mais on donne pas les médicaments complètement. On ne donne pas les vrais médicaments.

Rires et pourquoi on ferait ça ?

C'est une question d'argent. C'est pour faire toujours tourner les médicaments...

C'est vrai vous pensez ça ? On aurait trouvé la solution pour guérir le diabète et on ne le donnerait pas pour faire du business ?

Oui moi je pense ça à peu près. Et pour faire tourner les médicaments, on vous donne un cachet à peu près pour améliorer mais pas pour la guérison. Parce que si tout le monde qui a le diabète est guéri. Le commerce ne marche pas. Rires. Depuis que j'étais petit, j'ai toujours

entendu parler du cancer et jusqu'à présent on a jamais trouvé un médicament pour le cancer. Je n'ai jamais entendu quelqu'un qui a le cancer guéri.

Il y en a quand même qui guérissent. Selon le type de cancer. Ça dépend. Y'a des traitements qui existent.

Mais y'a personne qui n'a encore guéri avec le diabète. Et pourquoi cette maladie ?

Y'a plusieurs facteurs qui entrent en jeu.

Et les asiatiques ? ils sont malades avec le diabète aussi ?

Oui aussi.

Et malgré on mange différemment ? Et les indiens ?

Ah oui y'en a beaucoup des indiens diabétiques. Vous savez qu'aux Antilles, il y a deux fois plus de diabète qu'en métropole. Pourquoi à votre avis ?

En Guadeloupe ? On aime bien manger. Mais ce sont les aliments qu'on nous envoie en Guadeloupe qui nous font ça aussi hein. On nourrit les aliments avec les déchets des autres aliments aussi. La terre a commencé à être dégénérée aussi et que les aliments qui viennent de la terre se trouvent aussi malades aussi et ça nous rend malades. Surtout on avait envoyé ici ... euh Ki non là sa enko ?? Qu'on mettait dans la terre là...

Le chloredécon ?

Oui le chloredécon. Rires. Ça rend les aliments malades et là vous mangez ça et ça vous rend plus malades encore. Vous n'êtes pas diabétique vous ?

Non.

Mais bon vous serez pas diabétique puisque vous faites ce métier-là. Rires. Parce que vous mangez pas comme les gens qui sont diabétiques. Vous faites plus attention.

Moué... on verra ce que l'avenir me réservera. Mais les médecins peuvent être malades aussi. On n'est pas immunisé. Rires. Y'a-t-il quelque chose que vous voudriez ajouter ?

De guérir ! pas plus que ça. Ou du moins avoir une amélioration. Plus facile. Ouais. Mais comment faire ?

Une petite phrase pour conclure ?

Je suis toujours malade et je vais rester toujours malade jusqu'à la mort. Rires.

ENTRETIEN 12 :

Femme, 66 ans, sous ADO et insuline, équilibrée

Retraitée emploi de bureau, diabétique depuis 24 ans

Durée : 34'04

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Alors moi déjà comme je travaillais à l'IEDOM, l'équivalent de la banque de France. Chaque année il y a le contrôle. La visite médicale. En 1994... j'ai eu un choc. Alors quand... C'est ma mère qui était décédée brutalement et que ma sœur m'a annoncé ça. C'était mardi. Et moi comme je ne travaillais pas le mercredi après-midi, je me suis dit je vais monter la voir. Et c'était trop tard. Elle est décédée et ça m'a fait un coup. Et à 7h du matin, elle m'a annoncé que ma mère était décédée, alors ça fait un choc, c'était violent. Alors quand la médecine du travail est passée en 1996, il m'a dit « Mais vous n'étiez pas diabétique ? » et il me dit « vous avez eu un choc ? ». Je lui ai répondu « Et bien oui ! c'est ma mère qui est décédée brusquement ». Il paraît que c'est quand on a un choc que ça se déclenche. C'est comme ça.

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé ?

Euh non... j'avais pas peur... Par contre j'avais une cousine quand on lui a annoncé qu'elle était diabétique, alors là elle a pleuré. Moi j'avais pas peur du tout. Je suis allée voir le médecin traitant et il m'a donné des comprimés. Mais je suis sous insuline aussi. Après je suis tombée sous insuline en plus des comprimés.

En quelle année vous avez eu l'insuline ? Comment vous avez réagi ?

C'était en 1997. Au début je ne pouvais pas me piquer c'est pour ça. Et comme ma fille devait accoucher en métropole, je suis partie. Et là elle m'a appris à me piquer et depuis je me pique moi-même. Je me pique les bras, les cuisses, le ventre...

Et qu'est ce qui est difficile avec le traitement ?

Euh j'aime pas les comprimés déjà à avaler. Je dois boire beaucoup d'eau pour avaler le comprimé. Rires. Mais non non non ça va. Mon docteur m'a expliqué qu'est ce qu'il faut manger, qu'est ce qu'il faut faire. Alors c'est comme ça. Quand je me réveille le matin, je prends mon dextro à jeun. Je regarde à quel taux c'est et je sais comment il faut manger.

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

En fait euh... je voyageais, j'allais dans le midi. A Lourdes. Et moi je disais que je pouvais pas y aller parce que je prends de l'insuline. Mais je suis allée trois fois. Et je donnais à l'hôtel l'insuline... Après au CHU, j'étais pour une journée. Alors je dis ça à l'infirmière et elle me dit « Mais non, du moment que c'est ouvert vous pouvez voyager avec l'insuline, vous n'êtes pas obligé de mettre au frais. » Je ne savais pas ! Je pensais qu'il fallait le garder toujours au frais. Alors j'avais perdu l'habitude de voyager pour aller en pèlerinage.

Sinon je ne travaille plus, je suis tombée à la retraite ça fait pas longtemps quand même. Mais j'allais travailler, je faisais comme normalement. Y'avait pas de problèmes.

Pourquoi vous pensez que vous êtes diabétique ?

Je crois que c'est héréditaire. Ma mère était diabétique.

Et pour vous c'est quoi le diabète ?

En fait je suis abonnée à SOPHIA qui m'envoie des petits machins, des petits prospectus, des petits livrets. En fait on dit que c'est pas le sucre qui te fait attraper le diabète. C'est parce que le pancréas ne fonctionne pas très bien c'est pour ça.

Vous connaissez un peu les complications ?

Euh oui, je crois qu'on peut faire des maladies cardiovasculaires... J'étais un peu tendue. Alors je prends des comprimés et là ça va. Je vais voir mon médecin, c'est une dame, elle est contente que je sois stabilisée et moi aussi je suis contente. Mais je fais attention aussi. Je mange pas beaucoup de sel déjà. J'essaie de manger bien quand même. Je mets la fleur de sel mais je ne mets pas dans le riz. Par exemple pour les ignames qu'on mange ici, on est pas obligé de rajouter du sel dedans. On sent même pas qu'il y a pas de sel alors. Et je mange des légumes et des fruits aussi.

Et vous faites un peu d'activité physique ?

Pour l'instant comme mon pied était malade. Elle m'avait dit la petite dame de ne pas trop marcher dessus. Elle veut voir que tout va bien. Mais là à partir de janvier, je vais recommencer à marcher. Tous les matins, à partir de 6 heures, je fais une heure de marche. Je vais par là ou bien je change. Je rentre dans les chemins là, y'a des suretiers vous connaissez ?

Qui vous parle du diabète ?

Et bien SOPHIA. Mon docteur. Elle me donne des bilans à faire et je dois apporter les résultats. Et jeudi dernier, je suis allée dans un atelier avec la sécurité sociale. On nous a invités et on était nombreux. Nombreux ? Oui parce que y'avait un seul monsieur mais le masculin l'emporte sur le féminin... Rires. Alors elle nous a expliqué comment il faut manger, le taux de glycémie de chaque aliment. Les machins comme ça. Elle nous a expliqué un peu de tout. Et là on a rendez-vous avec elle une fois par mois. Douze fois dans l'année.

Et c'est intéressant alors ?

Très intéressant, elle nous explique tout l'appareil digestif... Très intéressant pour mieux comprendre.

Vous êtes bien équilibré en ce moment ?

Oui c'était à 6. Le docteur m'a dit que c'est très bien.

Ça vous arrive de faire des erreurs ?

Ah oui ça peut m'arriver quand y'a une fête, un machin comme ça... Rires. Je mange de tout mais en petites quantités. Mais ça peut arriver qu'il y ait des écarts. Mais bon les sucreries j'aime pas trop. Mais bon ce n'est pas ça qui donne le diabète. Je bois beaucoup beaucoup d'eau pendant la fête. Bon si y'a un peu de champagne je bois une coupe mais après je bois de l'eau. Ça me convient. Je vais manger en petites quantités. Mais pour la Noël je vais un peu profiter et puis je prendrai une bonne infusion. Rires

C'est quoi les coutumes locales ?

Et bien y'a le pawoka. C'est très très amer. Ou bien je prends l'aloë. On met un petit peu de curcuma, du miel, du citron. Et puis c'est bon ça draine un petit peu. Ou bien y'a le thé pays, du framboisin et puis après le repas on se purge. Je crois que tout le monde prend quelque chose après le repas pour se vider, se nettoyer. Rires.

Qui sait que vous êtes diabétique ?

Mes parents, les amis, mon travail, tout ça savait que j'étais diabétique. Je leur ai dit.

Pourquoi vous leur avait dit ?

Ça ne posait pas problème parce que y'a tellement de diabétiques maintenant alors c'était pas un problème pour moi.

Vous discutez beaucoup ?

Oui oui, hier soir j'avais une cousine qui habite pas loin et on en parlait. Comment elle mange, comment on fait, enfin voilà un peu de tout. On échange, c'est enrichissant.

Qu'est-ce que vous attendez de votre médecin dans votre prise en charge du diabète ?

Alors je suis à 100% déjà, j'ai le droit à l'ambulance quand je vais au CHU. Et là du moment que j'ai quelque chose qui ne va pas, le pied par exemple. J'avais été voir ma podologue et elle m'a dit il faut que tu ailles voir ton docteur traitant. Tout de suite. Alors j'ai appelé, la secrétaire m'a répondu et je lui ai expliqué. Elle m'a dit de venir le lendemain vers les 16 heures. Alors j'y suis allée et je lui ai dit pourquoi je suis venue parce que ça ne faisait pas longtemps que je l'avais vu pour renouveler les médicaments et là elle a pris des photos. Mais comme elle est généraliste, elle m'a dit je vous envoie au pied diabétique.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

Déjà elle me parle bien. Elle est gentille, elle rassure les gens. Elle me dit que ce n'était pas grave le pied comme ça. Il faut expliquer à la personne sa maladie je trouve et les conséquences, les machins comme ça. Expliquer ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire et donner à faire des analyses.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Euh, non non non. Vous savez je suis veuve alors non je ne vois pas du tout... Rires.

Si le diabète était un animal ? Ce serait lequel ?

Rires... Parce que le diabète, c'est une maladie qui est sournoise. Alors quel animal est sournois ? Le chat peut-être. Je ne sais pas. Le chat je suppose je ne sais pas.

Et si c'était une couleur ? Laquelle ?

Une couleur euh ? Pas noir quand même, c'est trop sombre. Disons verte quand même pour espérer. Si on s'occupe de soi et on mange comme il faut... on espère...

Est-ce que vous avez des peurs ? Quelles sont vos peurs ?

Peur par exemple de couper une jambe oui. Mais c'est parce que si on ne se soigne pas, ça peut arriver. Peur de faire un AVC aussi. Mais je n'y pense pas. Je pense pas à ça. Je sais qu'il ne faut pas manger trop de sel pour la tension déjà. Je fais attention.

Est-ce que vous avez des attentes particulières ?

Euh peut-être l'insuline. J'aimerais ne plus prendre d'insuline. Ça m'embête un petit peu quand même. Mais je le prends le matin seulement. Et y'a des gens qui prennent trois fois par jour... Peut-être avec les comprimés seulement.

Y'a-t-il quelque chose que vous voudriez ajouter ?

Non déjà je conduis ma voiture c'est déjà bien. Je suis indépendante, je peux aller faire... Je peux faire mes affaires. Et quand je rentre chez moi je fais mon petit repas et ensuite je me repose l'après-midi.

Une petite phrase pour conclure ?

En résumé, on peut dire que le diabète n'est pas une maladie. C'est une maladie comme toutes les autres maladies je suppose. Mais y'en a d'autres qui sont plus ... dures. Par exemple les cancers...Le diabète y'a des risques aussi. Mais quand on sait qu'on a un cancer c'est encore plus dur... ce n'est pas pareil. Le diabète c'est silencieux, faut faire très attention. Et faut marcher un petit peu même 30 minutes tous les jours. Mais sinon ça va, j'essaie de manger équilibré. J'espère qu'un jour on va trouver un médicament quand même pour que ça puisse guérir. Je ne sais pas moi. Je ne prends pas la tête, je fais ce qu'il y a faire.

Entretien 13 :

Homme, 68 ans, sous ADO, équilibré

Retraité mécanicien, diabétique depuis 10 ans

Durée : 37'12

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Oh mais c'est une drôle d'histoire hein. C'était à la pentecôte, on était invité chez des parents à la campagne. Donc je suis arrivé vers 11h30 avant l'heure du déjeuner. On a commencé à festoyer et j'ai pris mon whisky comme d'habitude. Et y'a eu une cousine qui est arrivée vers 18 heures et on se dit bonjour, on parle un petit peu et elle me dit « Mais je te trouve un peu bizarre...Tu serais pas diabétique par hasard ? » Je lui dis c'est peut-être possible parce que j'ai ma mère, j'ai un ascendant diabétique. Elle me dit « bon attends » et elle va dans sa voiture, elle récupère sa trousse et elle me fait une piqûre et puis elle mesure ma glycémie. Alors j'ai fait 4,20 ! Je suis là mais tranquille, j'ai mangé le midi, j'ai bu du vin sans problème et je ne me

sentais pas mal. Elle me dit « Mais oué la situation là elle est grave. A ce taux-là, c'est important ! » et puis c'est passé et vers 20 heures on s'est quittés. Et comme il restait beaucoup à manger parce que chaque parent avait amené un canari ... y'avait à manger pour encore 2-3 jours. Alors ce qu'on va faire c'est qu'on va se rencontrer à nouveau demain ici. Rires. Il faut dire que tout le monde savait que j'avais un taux de glycémie important du coup... Alors le lendemain on s'est retrouvé vers midi et j'ai une autre cousine qui est infirmière et qui est venu avec son appareil. Je suis à 4,30. Les deux appareils disent que je suis à 4,30 ! Alors celle qui est infirmière me dit « Puisque c'est comme ça, on pourra rien faire pour toi, il faut que tu ailles voir ton docteur mardi » donc elle me prend un rendez-vous et puis je vais vers 9h le mardi chez le médecin. J'ai attendu un peu et puis quand elle m'a consulté, je faisais encore les 4,30. Elle m'a donné une lettre et elle m'a dit d'aller à l'hôpital et ils m'ont hospitalisé pendant 3 ou 4 jours et ils ont fait descendre le taux de sucre et puis depuis je suis sous traitement et ça marche impeccable.

Selon vous pourquoi êtes-vous diabétique ?

Ben par ascendant. J'ai ma sœur qui est diabétique et j'ai un frère qui est diabétique, on est déjà 3. Il en reste 3 autres , bon c'est pas encore déclenché... mais probablement ils auront ce problème là

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé ?

Oh non mais.... On ne peut pas ignorer l'évidence. Quand on est diabétique, on est diabétique. Et puis ça s'arrête là.

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Pas rien. A un moment donné, je marchais un petit peu mais depuis que je suis ici, je fais pas de marche. En terme d'alimentation, j'ai peut-être pas tellement bougé mais par contre en terme de quantité, je mange beaucoup moins. Parce que je me dis que comme j'ai déjà un organisme qui a déjà un problème il faut pas que je lui en crée parce qu'en mangeant trop effectivement j'aurai des difficultés, mon organisme aura des difficultés à traiter autant alors j'ai diminué sur la quantité. Par contre je mange de tout. Moi je ne m'en plains pas.

Comment vous faites quand vous êtes invité dans un repas ?

Par exemple pour la Noël là, j'ai été invité chez mon frère et moi je trouve que j'ai fêté normalement. Bon de temps en temps on prend un petit whisky jusqu'à l'heure du repas , on a joué au domino. J'ai pris un peu de vin. Je me suis réveillé ce matin à 0,86 tranquillement et la veille j'étais à 0,86 aussi donc ça veut dire que la fête n'a pas modifié mon truc.

Et à qui vous avez dit que vous étiez diabétique ?

Oh j'en parle pas tellement mais mon entourage le sait. Bon j'ai des gens que je côtoie bon notamment au PMU de temps en temps, on est ensemble et ils savent que je suis diabétique. Mais ils sont étonnés... ils comprennent pas.

Pourquoi ?

Parce que ça n'apparaît pas, ça ne se voit pas. Je vis normalement quoi.

Bon moi le matin j'ai un principe je ne consomme pas d'alcool, tant qu'il n'est pas 11h-12h. Je ne bois rien ni alcool, ni jus, ni bière. Je ne bois rien. Seulement mon café. Arrivé à l'heure du déjeuner, bon si je suis en situation de consommer un alcool, je vais le prendre mais si je suis ici, je vais manger, je ne suis pas forcé de prendre de l'alcool.

Qui vous parle du diabète ? Comment vous vous informez sur la maladie ?

C'est à dire au départ, quand j'ai contracté ce truc-là, j'ai eu l'occasion de voir une fille à l'hôpital qui m'a parlé de l'alimentation : une diététicienne. Elle m'a donné des conseils. On a discuté et puis bon ça n'a pas tellement changé mon alimentation. Je fais un petit peu attention, j'essaie de manger un peu de légumes de temps en temps mais ce n'est pas tout le temps possible parce que là maintenant je suis seul et vous comprenez que c'est pas toujours facile. Ça cause quand même des petits problèmes. Y'a des jours où je ne mange même pas de féculents.

Et vous vous informez autrement ?

Non pas tellement. D'autant que je suis en situation de ... euh comment dire... je me sens bien ! Avec comme appui, mon appareil. Tous les matins je prends ma glycémie et ça me permet de savoir à quel taux je suis. Généralement ça ne m'inquiète pas dans la mesure où c'est dans la fourchette.

Au niveau du traitement, qu'est ce qui est difficile ?

Rien de bien difficile. C'est des comprimés. Après avoir pris ma glycémie, je récupère mes comprimés et je les mets dans ma main et je les avale. Une bonne gorgée d'eau et puis ça descend hein ! Par contre je n'aime pas trop les génériques. Et généralement on dirait qu'ils veulent changer mes trucs. Compte tenu des résultats que j'ai avec les médicaments que je prends d'habitude, c'est pas la peine d'aller changer ça pour que après j'ai des problèmes avec...

Qui vous suit pour le diabète ?

C'est mon médecin traitant et quand j'ai des problèmes avec mes... euh ... je vais la voir et elle me fait mon traitement. Le dernier diabétologue qui s'est occupé de moi, c'était à l'hôpital et il m'avait changé le traitement, c'était y'a presque un an. J'avais du PLAVIX... Enfin il m'a changé les médicaments avec le cardiologue notamment et depuis je suis sous ce traitement. Mais c'est pratiquement les mêmes produits que je prenais avant.

Et pour vous c'est quoi le diabète ?

Réfléchit... moi je pense que c'est un déséquilibre qu'on a. c'est à dire qu'on a des organes qui fonctionnent mal par rapport à un être normal. Mais avec les comprimés, on a la possibilité de faire en sorte que ce soit équilibré et notamment pour la tension aussi.

Vous connaissez un peu les organes que ça touche ?

Pas précisément mais je crois que c'est le foie... réfléchit... je n'ai pas ça vraiment en mémoire.

Et vous connaissez les complications ?

Ah les complications ! ça cause de sacrés problèmes même un paquet de problèmes ! Au niveau des yeux... des cheveux... ça agit sur tout le corps le diabète. Bon je n'ai pas les trucs en mémoire mais je sais que c'est tous les organes, c'est partout ! C'est vraiment une vipère !!

D'ailleurs j'allais vous poser cette question. Si le diabète était un animal ce serait quoi ?

Une vipère ! Olala ! c'est à dire qu'il vous touche à n'importe quel moment. Des fois il vous touche et vous ne savez même pas qu'il vous touche. C'est au dernier moment que vous vous rendez compte !

Et si le diabète était une couleur ?

Euh, peut-être jaune. Je ne sais pas moi. Mais ça vous touche quelque part.

Quelles sont vos peurs éventuelles par rapport au futur ?

Je n'en ai pas parce que déjà je suis tranquille par rapport aux résultats que j'ai et donc bon je dis que y'a pas de raisons d'avoir peur puisque les médicaments sont là pour traiter. Et d'ailleurs même mes docteurs me trouvent fort. J'avais un diabétologue qui s'étonnait parce que lui il était diabétique aussi. Il me dit « Mais monsieur qu'est-ce que vous faites pour que votre sucre soit aussi équilibré ? » Je lui ai dit rien de spécial. Il m'a demandé si je ne prenais pas des remèdes.

C'est quoi les remèdes locaux d'ailleurs ?

Y'a pas mal de trucs. Y'a l'herbe à serpent. Et des fois on en découvre en discutant avec les gens. Alors des fois quand je peux, j'utilise ce truc là pour voir mais je continue à prendre mes médicaments. J'essaie.

Qu'est-ce que c'est l'herbe à serpent alors ?

C'est une infusion, c'est une plante. Moi je trouve que c'est amer. C'est la principale qualification qu'on peut lui donner mais autrement dit , je n'ai pas vu d'effet particulier quand j'ai utilisé ça. Moi je continue à prendre mes médicaments tous les jours. Si on a un traitement on peut pas se permettre de l'arrêter quand on veut. Par exemple hier, je suis parti avec mes médicaments pour la Noël chez mes parents. J'ai pris mon appareil aussi. Et vous savez que je n'ai pas pris mes médicaments ce jour là ? Rires. Je me suis rendu compte que je ne les ai pas pris. Je prends mes médicaments le matin tôt et on a veillé. Je me suis réveillé à 9 heures, ça n'arrive jamais ça ici. J'ai pris mon appareil, j'ai mesuré mon taux de sucre et j'ai vu que c'était impeccable à 0,86 donc j'ai dit bon je suis tranquille. Après une fête, je fais du 0,86 à 9 heures du matin. Parfait. Et puis on a commencé à jouer au domino, on nous a servi un petit déjeuner chose que je ne fais pas quand je suis ici. Et voilà j'ai oublié les cachets mais c'est plutôt rare. Il faut considérer que c'est un incident de parcours hier. Rires. Ça ne m'arrive pas souvent.

Qu'est-ce qu'un traitement antidiabétique ?

On peut traiter par les cachets et par l'insuline aussi. Mais je crois que l'insuline c'est quand on est diabétique dans une situation plus complexe, plus difficile. La fille avec qui je vivais, elle était à l'insuline.

Et si un jour on vous dit « Monsieur il va falloir prendre de l'insuline » comment vous réagirez ?

Si je passe à l'insuline, ça veut dire que mon cas s'aggrave. Ça veut dire que ma situation s'est dégradée. Alors qu'est-ce que je peux faire d'autre que l'accepter ? On est bien obligé. Des trucs comme ça ce sont des trucs qu'on ne peut pas passer à côté c'est tout hein !

Qu'attendez-vous de votre médecin dans la prise en charge de votre diabète ?

Rien de spécial parce que j'estime que je suis un malade. Je suis un diabétique. Bon à la limite ce serait de pouvoir éliminer ce truc là mais je ne pense pas que c'est du domaine du possible. Quand on est dans ce cas-là, c'est à vie. Mais on le dit tout le temps, quand on est diabétique, c'est à vie. Jusqu'à présent on a rien trouvé de spécial pour éliminer la situation de diabétique d'un patient.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

Réfléchit... De pouvoir bien se situer par rapport au patient. C'est à dire d'après les déclarations que le patient lui dit pour pouvoir bien s'adapter à la situation. Ça peut être compliqué de faire le diagnostic. Il faut qu'il soit attentif à ce qu'on lui dit parce que les gens peuvent lui parler ou lui donner des symptômes encore faut-il qu'ils puissent les observer eux-mêmes ou le dire parce que des fois ils peuvent dire quelque chose qui ne correspond pas au langage du médecin. Ça peut être compliqué de faire un diagnostic ayant le vécu de la personne. C'est pas clair pour lui le médecin des fois.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Non jusqu' à présent je pense pas. Si on va voir le médecin c'est pour lui parler de ce qu'on ressent pour qu'il puisse essayer de vous traiter au mieux. Donc je ne vois pas...

Avez-vous des attentes particulières pour le futur ?

Non je n'y pense pas. Moi c'est une chose classique. Je suis diabétique. D'ailleurs même avant que je ne découvre que je suis diabétique, j'ai pensé qu'éventuellement je suis sujet à être diabétique dans la mesure où ma mère était diabétique. On dit que quand on a un ascendant du genre mère, père qui est diabétique, on est sujet à être diabétique.

Je vivais avec des gens qui devenaient diabétiques donc ...

Vous parlez avec les gens diabétiques entre vous ?

Non pas particulièrement. A l'époque quand j'étais encore en service, il y avait des gens qui étaient diabétiques avec qui on discutait malgré que je n'étais pas encore diabétique. Ça nous arrivait de parler mais bon sans rentrer dans le détail. Parce que ce n'est pas tout le monde qui aime parler de sa maladie hein. Moi ça ne me dérange pas mais c'est vrai que c'est pas

un sujet que je vais... si on commence à en parler, bon je donnerai peut-être mon avis mais sans plus. A la limite, je vais encourager quelqu'un qui est diabétique à suivre sa médication normalement, c'est tout. Rires.

Une petite phrase pour conclure ?

Pour résumé, c'est dire que les gens qui sont atteints de cette maladie de ne pas trop s'en inquiéter. Ce n'est pas une fin en soi. A partir du moment où on découvre que l'on est diabétique, c'est suivre normalement sa prescription et puis essayer de faire un petit peu de sport dans la mesure du possible. Surveiller son alimentation parce que c'est très important l'alimentation du diabétique. Ça devient bien plus important qu'avant qu'on ne sache qu'on est diabétique. Et puis la quantité à manger, il faut diminuer. Moi avant je mangeais les pâtes alimentaires. Quand c'est bien fait, je pouvais manger deux assiettes de pâtes mais depuis que je suis diabétique, je ne mange plus deux assiettes. Et puis ce n'est pas la peine de manger deux assiettes pour avoir le ventre gonflé. C'est bon mais on mange une quantité normale et puis terminé.

Merci de m'avoir écoutée et d'avoir répondu à mes questions.

C'est moi qui vous remercie. Si vous n'étiez pas passé ce matin j'aurais été tout seul de toute manière.

ENTRETIEN 14 :

Homme, 67 ans, sous ADO, équilibré

Retraité fonctionnaire, diabétique depuis 12 ans

Durée : 29'12

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

C'est par rapport à mon emploi, mes activités. J'ai fait des analyses et ils ont trouvé que j'avais un taux de sucre qui variait... à ce moment-là j'étais à 1,4 à 1,5. Du coup j'ai été voir mon médecin traitant, il a commencé à me traiter et on a fait des analyses et puis voilà. On a fait des recherches tout ça. Bon par rapport à mon alimentation, j'étais pas trop... et à un moment donné j'étais quand même à 95 kilos. Et puis ça venait pas de ça et puis comme ma mère était diabétique bon... Ils ont trouvé que c'était héréditaire alors j'ai suivi l'affaire. J'avais à peu près 53 ans et puis jusqu'à maintenant je me suis quoi. Je prends du DIAMICRON et du GLUCOPHAGE le soir et voilà maintenant c'est assez équilibré.

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé?

Au départ bon... je savais pas trop ce que c'était être diabétique puis après bon je me suis renseigné, mon médecin m'a expliqué et il m'a dit que effectivement c'est un taux de sucre dans le sang qui est anormal. Alors il faudrait se soigner.

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Je n'ai pas fait vraiment de changement dans mon alimentation. Ce que je fais c'est que je mange beaucoup moins de sucre. Je prends de l'aspartam avec le café.

Sinon j'étais en métropole jusqu'à aujourd'hui ça fait faire 3 ans bientôt. Et puis bon ça a suivi son cours, y'a pas eu de changement particulier quoi . J'ai des enfants qui sont adultes et je leur dis de faire attention au suivi parce que sinon après ça risque...

Selon vous pourquoi êtes-vous diabétique ?

Le médecin a fait des recherches et m'a dit que c'était héréditaire. En gros y'a un suivi à faire, Parce qu'il y a des gens qui disent qui ont un diabète et qui sont à 4-5. Je n'ai jamais eu... parce que parfois je faisais des excès, y'avait les fêtes et je mangeais bien des gâteaux... et je ne faisais pas attention et ça montait dans les 1,80-2 alors après bon.

Comment vous faites quand vous êtes invité dans un repas ?

Ça va ! comme je vous dis je fais très très attention enfin beaucoup plus attention qu'auparavant. Comme tout le monde j'aime bien les choses sucrées, le chocolat et tout ça mais maintenant je fais beaucoup plus attention. Par exemple le punch je bois un petit peu mais pas sucré avec du citron les trucs comme ça.

Qui vous parle du diabète ? Comment vous vous informez sur la maladie ?

C'est à dire que j'ai lu un certain nombre de revues qui parlaient du diabète. J'ai une mutuelle qui m'a envoyé des documentaires disant ce qu'il faut faire qu'il faut faire attention tout cela et puis par la suite j'ai rencontré des diabétiques qui m'expliquaient ce qu'ils faisaient ou pas. J'ai rencontré des diabétiques qui avaient des taux de diabète assez élevés 4-5 qui étaient sous insuline quoi.

Dans votre entourage ?

Oui, bon pas la famille, mais des amis, des gens tout ça. Parce qu'il y a des gens qui sont diabétiques mais pour eux c'est une maladie honteuse mais moi je ne me cache pas. Bon je suis diabétique.

Les amis le savent ?

Oui oui, surtout avec mon pied là. Ils me disent que si je n'avais pas ce taux de diabète peut être que ce serait cicatrisé plus rapidement quoi. De ce côté-là, je ne me cache pas.

Vous connaissez un peu les complications ?

Oui le problème qui est assez récurrent si on ne fait pas attention, ça peut agir sur les yeux. Et puis effectivement ça peut agir au niveau du sexe mais c'est avec l'âge aussi. J'avais un suivi là-dessus à un moment donné et mon médecin m'a dit qu'au niveau des érections tout ça, c'était pas comme quand on était jeune quoi. Mais on a fait des recherches aussi parce

qu'il y avait aussi le système d'hormones. On a plus 20 ans. Disons les choses comme elles sont ! Rires. Il m'avait dit bon y'a des produits de substitution comme le viagra à prendre mais bon... Y'a les plaies aussi où il faut faire très attention et y'a les reins aussi.

Je voulais vous dire aussi à l'hôpital la fois dernière on m'a fait de l'insuline. Bon moi je voulais pas trop mais c'est à dire que je n'avais pas pris mon médicament la veille et j'ai mangé le soir une banane, tout ça... bon du coup ça a monté. Et l'infirmière n'a rien voulu savoir.

Et pourquoi ça vous a perturbé ?

Je sais pas pourquoi mais moi l'insuline... bon ça ne me fait pas peur mais je ne pense pas avoir le diabète pour traiter à l'insuline quoi. Si je peux peut-être agir avec les cachets comme ça et laisser le pancréas fonctionner un peu c'est mieux. Peut-être que l'insuline ça rend feignasse le pancréas aussi non ?

La dernière hémoglobine glyquée était à combien ?

Oh c'était un petit peu haut c'était à 6,6 je crois.

Non mais c'est très bien. Vous étiez en dessous de 7, c'est parfait.

Est-ce que vous faites des erreurs de temps en temps et comment vous vous rattrapez ?

Pour les fêtes là, j'ai été raisonnable. Bon j'ai bu avec des amis, on était invités, on a pas été à l'invitation. Mon épouse et moi on est resté là et y'a des amis qui sont passés. J'ai acheté de l'apéritif qui fait du 12°, j'en ai bu un petit peu quoi mais l'alcool fort j'aime pas trop. Bon parfois quand y'a du monde, vous savez quand on va attaquer le petit boudin, on prend un punch, deux punches... mais là non. Parce que je prends des antibiotiques et avec l'alcool ça fait pas bon ménage !

Et vous connaissez des petits remèdes locaux ?

Oui j'ai fait l'expérience. On prend de l'aloë. C'est amer. Et le truc qui est radical aussi c'est le truc qu'on appelle en créole « grenn anba fey » C'est une tisane très amère. C'est radical ! Y'a un truc qu'on appelle la liane de serpent, y'a le « Zeb a pik ! ». C'est amer. J'ai déjà fait le test. Par exemple un matin, je me suis réveillé et la veille j'avais pas pris mes médicaments et le matin c'était monté à 1,60-1,70 et puis j'ai fait une tisane le matin même, j'ai bu et je vous assure que vers 10-12h ça a chuté. De toute façon c'est avec les plantes qu'ils font les médicaments aux Antilles et en Afrique. Les « « Zeb a pik » là, c'est un truc que vous prenez un petit peu, bon y'a le « Pawoka » aussi tout ça c'est très très amer. Ça a tendance à nettoyer le foie tout ça. Y'a un antioxydant aussi que je prépare, à base de gingembre. Vous savez ça pique, c'est amer mais je rajoute du miel là-dedans aussi.

Qu'attendez-vous de votre médecin dans la prise en charge de votre diabète ?

Euh c'est à dire qu'effectivement, quand je vais le voir. C'est mon généraliste qui me suit. Le diabétologue j'en avais vu un en métropole avant de revenir ici. Y'a environ 5 ans de ça. J'ai fait un séjour à l'hôpital pendant 3,4 jours et j'ai vu un diabétologue, une diététicienne et elle a

expliqué la situation et elle a trouvé que ça allait, je n'avais pas besoin d'insuline. Puis après ça suit son cours quoi. Je vais faire un bilan pour tout l'année prochaine. Pour la prostate... Du moment que le médecin me donne mes médicaments, il fait les analyses tout ça pour l'hémoglobine glyquée etc...

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

En règle générale je crois qu'il... bon nous on n'a pas de souci avec notre médecin. C'est un sportif. Alors il discute avec vous, il faut faire attention à ça ça ça. Quand vous lui demandez quelque chose, il vous fait faire des analyses. Il est assez compréhensif. Et du coup on a des relations entre médecin et patient qui sont assez correctes, ça suit son cours. En métropole le médecin nous a suivis pendant 34 ans, c'était un médecin de famille, il était très bien. Il discutait avec nous tranquillement. Très sympa. On parlait même de sa petite vie privée. Il venait à la maison quand c'était pas possible de se déplacer.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Moi non, je parle au médecin ouvertement sur tous les sujets. Je pense que le médecin est là pour ça. Y'a peut-être beaucoup de gens qui ont un problème de pudeur parce que parfois si c'est un homme et il a une femme en face, il a peut-être peur de dire les choses mais bon après un médecin c'est un médecin. Les médecins en règle générale, ils n'ont rien de secret.

Si le diabète était un animal ce serait quoi ?

Bonne question. Je ne sais pas. euh un serpent. C'est à dire que ça vous pique peut-être là où vous ne vous attendez pas.

Et si le diabète était une couleur ?

Je ne mettrais pas le noir quand même mais je mettrais le rouge.

Pourquoi ?

Parce que c'est assez violent quand même. C'est quelque chose qui est sournois. C'est grave. Faut faire attention, c'est silencieux. Comme je vous dis, moi j'ai mon appareil à dextro, je le fais assez souvent pour surveiller mais à un moment donné quand même quand j'étais en activité, je ne m'en occupais pas, je faisais attention mais comme maintenant je suis à la retraite, je m'en occupe un peu plus.

Quelles sont vos peurs éventuelles par rapport au futur ?

Sincèrement je n'ai pas de peur pour l'instant. Les gens qui ont du souci qui ont des problèmes psychologiques ou qui se mettent en colère, j'ai entendu que ça faisait monter le diabète aussi. Parce qu'on peut se demander quel est le rapport entre ce qui se passe dans la tête et le pancréas parce que ça n'a rien avoir. Mais y'a des gens qui font l'expérience quand ils sont en colère sous insuline. Ça grimpe à 5 parfois.

Oui l'hyperglycémie peut être grave mais l'hypoglycémie également...

C'est pourquoi que je n'ose pas prendre trop les plantes. Quand je prends les plantes, je ne prends pas les médicaments parce qu'une fois je me souviens, j'avais pris la plante et le médicament. Ça avait descendu au moins à 0,70. C'était bas. Je me sentais un peu faible.

Avez-vous des attentes particulières pour le futur ?

C'est à dire que moi au niveau du diabète, j'essaie de me priver surtout du sucre. Les gâteaux trop sucrés tout ça... Moi quand j'étais en métropole à un moment je travaillais la nuit et on m'avait dit que le bon miel ça avait beaucoup de tonus, de vitamines... J'ingurgitais énormément de miel quoi mais bon maintenant j'en mange très peu.

Une petite phrase pour conclure ?

J'espère un jour qu'ils vont trouver le médicament pour pouvoir atténuer !

Merci de m'avoir écoutée et d'avoir répondu à mes questions.

C'est avec plaisir. Y'a pas de souci.

ENTRETIEN 15 :

Femme, 72 ans, sous ADO, bien équilibré,

Aide-ménagère, diabétique depuis 22 ans

Durée : 39'36

Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?

Et bien j'ai eu la tension d'abord en 94. Alors je me suis fait soignée par un médecin mais quand j'ai vu que ça n'allait pas justement c'est mon fils qui m'a envoyée voir Dr X. Et après à la longue, le diabète est venu. Ça s'est déclenché. On m'a fait faire des analyses et c'est à ce moment qu'on a vu que le diabète est là. Y'avait pas de symptômes mais je ne portais pas attention. Et donc je me suis fait suivi par le diabète. On me donnait des médicaments mais pas profondément... Et donc avec la tension et le diabète, ça faisait un petit peu trop et boom j'ai fait un AVC en 2003. Alors j'ai eu un mal de tête insupportable, mes enfants m'ont emmenée aux urgences. Quand le médecin m'a consultée, il a vu que j'avais 23 de tension. Je ne sais même pas où ils m'ont fait entrer parce que la tête explosait. Quand le médecin a vu ce qu'il y avait, il m'a dit qu'il pouvait pas faire ça ici donc ils m'ont envoyée en France. Et la France a fait ce qu'il y avait à faire. Je suis restée 4 semaines. Puis quand je suis retournée en Guadeloupe, je suis allée voir mon médecin. Elle était étonnée de me voir, je m'en suis sortie grâce à Dieu. Et depuis après l'AVC, je parlais à une dame qui m'a dit qu'il fallait que j'aille voir un diabétologue. Donc je vais essayer. Mon médecin traitant me traitait pour la tension. Et je suis allée voir docteur G, qui m'a fait des analyses, il a cherché, cherché et il a

trouvé le diabète était déjà installé. Quand il me donne à faire les analyses, je porte les résultats pour mon médecin traitant pour qu'elle sache.

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé ?

Bon mais je ne savais même pas ce que c'était diabétique. J'ai entendu ça mais je ne savais pas quelle gravité que ça avait. C'est petit à petit que j'essaie de comprendre et que le médecin m'explique alors je vois quelle gravité que ça a. Mais au début... Si je savais depuis le début je m'aurais pris en main plus ... C'est à ce moment-là que je sais qu'auparavant je mangeais mal.

Selon vous pourquoi êtes-vous diabétique ?

Oh je ne sais pas, jusqu'à maintenant je sais pas. On dit que c'est peut-être la contrariété ou quand on mange mal. Le médecin m'a expliqué une fois que dès qu'on a la tension, ce sont les trois facteurs qui marchent ensemble : la tension, le diabète et le cholestérol. Ce sont ces trois facteurs là. C'est pour ça que je vous dis que j'aime bien aller chez elle parce qu'elle m'explique bien ! Parce que le diabétologue il me suit mais il me parle mais pas comme elle. Quand elle regarde mes analyses, elle me dit « tu ne manges pas ça ! » « Ne bois pas ça »

Qu'attendez-vous de votre médecin dans la prise en charge de votre diabète ?

Bé beaucoup de choses. Rires. Ce que j'attends le plus c'est que Dieu la garde pour qu'elle soit toujours là pour me soigner. Rires.

Parce qu'elle me donne des bons conseils ! Moi je ne savais pas qu'il ne fallait pas manger de la viande de cochon et moi je mangeais en quantité. Rires. Et elle m'a dit qu'il ne faut pas boire le vin parce que mon acide urique était aussi élevé. Elle m'a dit de ne pas manger beaucoup de viande alors je lui disais " mais docteur je ne mange pas beaucoup de viande, je mange de la viande dans ma soupe" et elle me dit " Et bien je te dis : fais ta soupe sans de la viande !" (Rires). C'est ce que j'aime en elle.

Quelles qualités doit avoir un médecin ?

Et ben c'est de donner de bons conseils à leurs patients. Parce que par moment je lui dis " Mais docteur tu n'es jamais là" et elle me dit "mais parce qu'il faut que je cherche pour te soigner, pour vous soigner tous, il faut que j'aille me recycler, il faut que je cherche. Elle est bien ce médecin-là.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Je lui dis tout ce que je fais, ce que je mange, ce que je suis. Elle m'a dit une fois de ne pas travailler après mon AVC. Elle me dit reste chez toi, ne travaille plus. J'ai dit docteur mais je ne peux rester comme ça dans la maison. Je ne travaille pas comme avant mais je fais comme ça un petit quelque chose. J'aime les fleurs, je vais chercher mes fleurs, je vais au marché. Mais avant j'allais travailler chez des gens et puis je dis que peut être c'est ça qui a provoqué l'AVC. Mais maintenant je fais pas, je reste chez moi. Je peux pas rester comme ça à ne rien faire parce que je vais grossir. Rires

Quand j'ai quelque chose je vais la voir.

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

Ah la nourriture ! la nourriture ça a changé beaucoup beaucoup de choses parce que je ne mange pas tout même si je vais chez les gens. On m'offre à manger, je ne mange pas parce que je ne sais pas ce qu'on a mis dedans et il me faut des légumes, je ne mange pas le riz blanc. Donc ce qui a changé dans ma vie quotidienne, c'est le repas. J'ai changé de repas complètement.

Et quand vous êtes invitée dans un repas vous ne mangez pas alors ?

Ah non, je suis là. Je profite. Je fais plaisir à la personne qui m'a invitée mais je ne mange pas.

Et les gens savent que vous êtes diabétique ?

Non je ne leur dis rien. Par moment je leur dis mais pas tout le temps. Je ne mange pas de gâteaux, pas de Cho-do ni de choses qui sont sucrées qui peuvent me faire du tort. Je ne mange pas.

Pourquoi vous ne parlez pas de votre maladie ?

Ce n'est pas que je ne veux pas parler de ma maladie mais si je suis dans une fête, on va pas étaler ça comme ça. Mais même quand on sert le repas, je regarde d'abord.

Et la famille est au courant ?

Oui, tous mes parents ont le diabète. Je parle à mes enfants, aux gens et s'ils connaissent quelque chose, il me conseille.

Si, au contraire si je parle avec des gens de ma maladie, s'ils connaissent les médicaments ou les feuillages, on en parle. Moi j'ai mes livres de feuillage et je regarde dedans.

Et c'est quoi alors les petits remèdes pour faire baisser le sucre ?

Y'a « herbe aiguille » qui est bon pour le sucre, y'a le « bois carré » qui est bon pour le diabète. Y'a euh « l'aloë ». Je mets le « pawoka ». J'achète aussi le « pawoka » en légumes. Je fais bouillir. Je mange et je bois l'eau. Et ça fait descendre le sucre.

Donc vous contrôlez votre taux de sucre ?

Oui moi-même. Je pique trois fois par semaine mais je ne pique jamais les mêmes doigts, l'un après l'autre et sur les deux mains. Et je regarde le sucre. Quand le sucre est baissé, je ressens des symptômes. Parce que je suis les symptômes. Je ressens que je tremble à l'intérieur, je sais que c'est baissé. Et quand je sens ça, je me pique pour confirmer. Hier après-midi j'étais à 0,44. J'étais comme ça (tremble avec ses mains). Du coup je prends un verre de coca. Et ça fait remonter le sucre tout de suite parce qu'on peut tomber quand le sucre est trop bas. Un soir pendant que je dormais, j'ai ressenti quelque chose qui marchait en moi. Je me suis réveillée et du fait que je me suis mise debout, j'ai ressenti la tête qui tournait et tout de suite j'ai su que c'était le diabète. Donc je suis allée dans la cuisine prendre un truc sucré et puis je suis retournée dans mon lit. Et quand c'est haut, je le ressens aussi, mes deux pieds

deviennent de cette grosseur-là. Et quand c'est comme ça, je prends les médicaments et je fais un thé.

Et c'est quoi les médicaments que vous prenez d'ailleurs ?

Regardez je prends ça : EUCREAS*. Il m'a donné deux par jour mais je prends qu'un seul. Parce que je suis toujours en hypo. C'est trop fort. Je ne lui ai pas encore dit ça au médecin mais quand j'irai je vais lui dire. Parce que si je le prends le matin et le midi, quand il est trois heures, je suis en hypo. Donc j'ai enlevé celui du matin.

Est ce qu'il y a des difficultés avec ces médicaments là ?

Il me l'a changé y'a pas longtemps donc bon non. Par contre je prends le DIAMICRON* le matin aussi. Au début il m'avait donné de la METFORMINE*, ça me donnait de la diarrhée et ça me faisait vomir. Alors il l'a enlevé et on pense au GLUCOPHAGE*. Et de là il a vu le dernier résultat de l'analyse qui était trop élevé...

C'était à combien ?

A 8,8 !

Et à votre avis pourquoi c'est aussi haut ? Où sont les erreurs ?

Les erreurs ? Je lui ai pas dit ça. Je ne vous mens pas mais je vais vous dire. J'ai goûté le café au lait un matin. Je l'ai trouvé tellement bon... alors je continue à prendre mon café au lait et c'est le lait NESTLE... Très sucré... Rires. Alors je dis que peut être c'est ça !

Et y'en a eu beaucoup de matins NESTLE ? Rires

Hoche de la tête en souriant... Alors l'erreur c'est ça. J'ai laissé le café au lait du coup. J'attends la nouvelle analyse maintenant.

Et vous faites un peu d'activité physique ?

Oui j'ai acheté ça (montre un tapis de course) pour ne pas aller dans la rue. Rires. Je le fais pas tous les jours mais si j'ai trouvé le sucre à 2 grammes. Je dis « bon j'ai déjà pris le médicament, c'est peut-être quelque chose que j'ai mangé... Alors je monte. Même le soir avant d'aller me coucher si je trouve le sucre à 2 grammes, je monte là-dessus jusqu'à ce que ça baisse. Je recontrôle avant d'aller dormir. Je le fais descendre à 1g60 et je peux aller dormir.

Qu'est-ce que vous savez sur le diabète ?

Je sais que le diabète ça agit sur les yeux, le cœur, les reins et dans les pieds. Je disais que c'était un peu de sucre trop élevé mais maintenant je sais que c'est le pancréas. Au début je savais rien et puis c'est petit à petit...

Comment vous vous informez sur la maladie ?

Le médecin m'a expliqué. Il m'a dit que peut être que c'est le pancréas qui ne travaille plus. Et j'ai un livre qui parle du diabète, je le lis et ça m'explique c'est quoi le diabète, si on prend de l'insuline ce que l'insuline fait...Je le lis.

Alors si un jour on vous dit ; madame il va falloir prendre de l'insuline. Comment allez-vous réagir à votre avis ?

Bon dès que c'est quelque chose qui me convient et qui va me faire du bien, je vais le prendre. Les gens disent que l'insuline fait grossir. Et moi je refuse de grossir ! Rires. Donc tant que je peux me battre pour ne pas le prendre. Je me bats ! Rires

Si le diabète était un animal ce serait quoi ?

Je dis que c'est un chatrou. Parce qu'il a des tentacules qui touchent partout. Rires. Le cœur, les yeux, les reins, les pieds... ça touche partout et ça ronge !! Rires.

Et si le diabète était une couleur ?

Je dirais la couleur blanche. Parce qu'on détecte le blanc plus vite que les autres couleurs...

Quelles sont vos peurs éventuelles par rapport au futur ?

Bon les peurs que j'ai pour le diabète. Ce sont mes reins. Peur que ça attaque mes reins. Dans la famille on a un terrain favorable. Ma mère était malade, a pris beaucoup d'antibiotiques et ils ont abimé ses reins donc elle s'est retrouvée dialysée et avec cette dialyse elle est morte. Donc c'est cette peur là que j'ai. Et ma grand-mère aussi est morte de ça. Elle avait les reins abimés. Donc je dis que dans notre famille... parce que la dialyse c'est dur !!!

Je dis seigneur, c'est toi qui sais ! Alors j'ai confiance !

Avez-vous des attentes particulières pour le futur ?

Ce que j'attends ? C'est d'être guérie de ça ! mais je ne sais pas comment puisque c'est le pancréas qui compte. C'est le pancréas qui est tout. Et si y'a un médicament qui sort pour le pancréas, tout ça va revenir en ordre. On peut stabiliser mais on peut pas guérir. Je vis, je sais que je l'ai, je vis avec. Je fais attention à ce que je mange puisque c'est déjà là, ça ne guérit pas. C'est silencieux. Si on me voit, personne ne sait que c'est à l'intérieur de moi. Personne ne sait si je ne dis pas ça. Et quand je le dis aux gens : ils me disent Mais non mais non, tu n'es pas diabétique. Une fois je suis allée à la réunion pour mes petits-enfants et on discutait de tout. Alors c'est arrivé de discuter de la maladie. Et moi je dis bon je suis diabétique mais je vis avec la maladie. Et y'avait une dame qui travaillait à l'hôpital en service de diabétique, alors elle venue vers moi et elle me dit : -Vous êtes diabétique ? Mais je ne vous jamais encore vue dans le service. J'ai dit madame « Vous n'avez pas encore vue mais vous ne risquez pas de me voir non plus ! » Parce que j'ai mes feuillages, j'ai mes médicaments, je sais ce que je mange, je vis avec mes affaires et je prends des précautions.

Qu'est ce que vous voudriez ajouter, quelque chose dont on aurait pas parlé ?`

J'ai tout dit sur le diabète. Y'a une petite fleur blanche qu'on prend aussi pour faire baisser le taux de sucre : la pervenche. On la met en tisane.

D'accord. Est ce qu'il y a d'autres remèdes pour faire baisser le taux de sucre ?

Moi je ne connais que les plantes et savoir ce qu'on mange.

Pourquoi il y a plus de patients diabétiques aux Antilles par rapport à la métropole ?

Moi je dis qu'il faut faire des légumes à tous les repas et c'est pas tout le monde qui peut faire ça. C'est vrai , c'est pas tout le monde qui peut acheter des légumes. Comme je vends au

marché, je vois les personnes âgées. Ils ne disent pas mais j'observe qu'ils veulent bien manger équilibré mais ils peuvent pas, ils n'ont pas assez de sous. Les gens ne gagnent pas beaucoup, ils doivent payer leurs loyers. Ils mangent n'importe comment mais avec le diabète il ne faut pas manger n'importe comment. Moi je mange que du poisson, de la morue et du poulet sur pied. Je ne mange pas le poulet qui est en magasin parce que quand je le mange, ça me fait vomir. Mais ce n'est pas tout le monde qui peut acheter un kilo de poissons 10 euros. Ce n'est pas tout le monde qui a les moyens. Je les observe. Et puis aussi y'a cette histoire des cités qu'on écrase à Pointe à Pitre. Bon je veux bien puisque c'était abimé. Ils démolissent et ils reconstruisent des nouvelles cités mais elles sont beaucoup plus chères. Et donc les gens prennent tout l'argent pour payer la cité et donc pour payer leur nourriture, ils se laissent aller. Et toutes les personnes qui achetaient dans mes mains, ils sont tous comme ça... (mime une personne courbée) et je me dis mon dieu cette dame était tellement bien et regarde ce qu'elle est devenue ? ça fait de la peine ! Je dis rien parce que quand une personne est déjà tombée, il ne faut pas l'enfoncer. Au contraire il faut faire quelque chose pour elle. C'est peut-être la maladie...

En quoi le diabète est différent des autres maladies ?

A part le cancer, je dis le diabète est mauvais. Aie aie. Le diabète c'est une maladie qui est capricieuse, qui est couchée là. Elle ne dit rien mais elle te ronge. Elle te ronge ! si on ne sait pas que c'est ça, tu es là et subitement tu n'es pas bien. Mais faut savoir observer les symptômes pour savoir que c'est ça qui est là. Il faut savoir qu'on est diabétique. Quand je sais que le sucre est haut et que je veux pas monter sur ma machine pour courir. Je fais le tour de la porte, je fais cinquante cent fois , je marche vite pour faire baisser le sucre. Ou bien je me baisse, je me lève ... Rires (fais des mouvements de gym). Et ça marche. Rires. Je fais des gymnastiques sur moi. Je fais des grandes brasses comme si je suis dans la mer. Rires. Mais si tout le monde faisait comme moi, ça va aller !

Pourquoi ils ne font pas comme vous à votre avis ?

Bé je ne sais pas, peut être question de négligence.

Et bien je vous remercie pour toutes vos réponses. Une petite phrase pour conclure ?

Je vous souhaite plein de courage pour réussir. Les patients ont besoin des médecins et il faut trouver des remplaçants hein !

ENTRETIEN 16 :**Homme, 53 ans, sous insuline, non équilibré****Boulangier diabétique depuis 3 ans****Durée entretien : 28'14****Racontez-moi - Comment vous avez découvert que vous étiez diabétique ?**

Ben c'est après un souci au pied, je m'étais fait piquer et ça s'était infecté. Quand j'ai été à l'hôpital de Baie Mahaut, au début ils ont pensé que c'était un petit truc banal et c'est en regardant la prise de sang qu'ils ont vu que j'étais à 2... et quelques. Et puis j'allais faire pipi très souvent.

C'était en quelle année ?

En 2013

Et comment vous avez réagi quand on vous l'a annoncé ?

Euh pas bien justement, on est jamais content d'être diabétique, mais bon je m'en doutais parce que ma mère était diabétique. Je m'en doutais un petit peu mais on se disait toujours : est-ce que je serai pareil? On ne se met pas dans la tête qu'on est diabétique.

Est-ce que vous l'avez accepté finalement ?

Avec les conseils du docteur, je l'ai accepté. Et puis je voyais comment ma mère était. Je l'ai accepté vite fait contrairement à ce que mon docteur croyait. Par contre y'a un moment où je n'avais plus de médicaments, j'avais laissé ... et puis j'avais coupé l'insuline et du coup je suis retombé à 2. Et puis j'ai eu une plaie et donc on m'a remis sous insuline.

Qu'est-ce que ça a changé dans votre quotidien ?

La manière de s'alimenter... Comme hier soir, j'ai mangé que des crudités pour ne pas être ballonné, mais parfois on a un léger creux à deux heures du matin. Et du coup je mange mais le sucre est trop haut le matin.

Par contre je ne me suis pas mis dans la tête que j'étais diabétique. Je préférais changer certaines habitudes mais sans...Ce n'est pas dans mon esprit.

Pourquoi selon vous, vous êtes diabétique ?

Ben je dis déjà c'est héréditaire, et puis peut être que c'était la porte ouverte parce que je mangeais de tout et n'importe quoi.

Je pense que l'alimentation ici est trop sucrée. On mange n'importe quoi et on mange beaucoup. C'est comme aux états unis, je pense qu'il y a beaucoup de gens en surpoids. On va manger des racines en quantité, beaucoup d'ignames c'est peut-être des féculents mais c'est sucré.

Pour vous c'est quoi le diabète ?

C'est déjà une maladie qui ne se guérit pas... Réfléchit...

Quand on fait les prises de sang, on voit le taux de sucre qui monte plus vite que la normale.

Quelles complications cela donne ?

Y'a les plaies puis y'a le risque d'infarctus. Les plaies qui ne guérissent pas vite.

Il paraît qu'on ne peut pas donner son sang quand on est diabétique aussi...

Comment on peut traiter le diabète ?

Moi je suis sous insuline. Mais je sais qu'il y a les comprimés et j'aurais préféré les comprimés.

Comment vivez-vous le fait d'être sous insuline ?

Bon comme ça me dérange pas trop parce que je le fais tout seul bon. C'est le matin, c'est pas trop contraignant.

Vous travaillez ?

Oui, et parfois je sens venir l'hypoglycémie. Je transpire, je tremble et je commence à avoir chaud froid. Je monte à l'étage et je vais prendre mon taux de sucre. Et je sais que je suis déjà au moins à 0,80. C'est bas pour moi. Pour tenir, faut que je sois à 1,20. A 0,90 je sens déjà des symptômes.

Et alors que faites-vous quand ça arrive ?

Je monte à l'étage. Et je prends du sucre.

Les gens savent que vous êtes diabétique au travail ?

Non ...

Pourquoi ?

Et ben, le truc c'est qu'avec certaines personnes ça se répète tout le temps. C'est ça qui est contraignant quelque soit la maladie que tu as. Tu dis à quelqu'un et après ça se répète... Surtout au travail, la plupart du temps ce ne sont pas des amis, ce ne sont pas des gens sincères. Tu manges une banane et puis on te dit « ah oué faut pas en manger deux parce que tu es diabétique... » et moi ça m'énerve. Donc personne ne sait et je suis bien. Je suis performant donc, bon ça ne se voit pas.

Vous avez peur des remarques ?

Ça dépend des bonnes remarques oui, mais des remarques de prise de tête non ! Mes parents et mes frères le savent.

D'accord la famille le sait ?

Ça ne me pose pas problème.

Quand vous êtes invité à une fête, comment gérez-vous cela ?

Bon je vais pas mentir, y'a des fois où je gère et je ne vais pas consommer... Mais y'a des fois comme par exemple à la Noël ou au nouvel an, je n'étais pas diabétique. Rires

Le lendemain au réveil je regarde le taux de glycémie et puis comme on m'a appris à adapter mon insuline, je modifie. Alors après on reprend les habitudes.

Qu'est-ce qui vous embête le plus avec l'insuline ?

C'est le rythme... parce que des fois je reprends le travail à 5h du matin et je n'ai pas faim. Alors je suis obligée de partir avec l'insuline et avec un petit déjeuner. Je dois me piquer à côté de mon placard quand y'a personne. Mais ça va très vite. Bon je sais que vers 8 heures y'a personne. Ou sinon je le fais directement le matin et je pars avec un bout de pain pour le manger après.

Pourquoi le diabète n'est pas équilibré ? Où faites-vous les erreurs ?

Je dirais peut-être l'alimentation. C'est moi qui fait à manger à la maison.

Niveau sport aussi. Je n'en fais pas assez. Par manque de temps à cause de mes horaires de travail, mais bon quand on veut on peut ! Mes horaires sont contraignants. Moi j'aime faire le sport le matin à 8h ou à 17h. Je sais que c'est important le sport. J'ai même des collègues qui aiment faire du sport, mais ils sont fatigués à cause des horaires.

Comment vous vous informez sur la maladie ?

Déjà la sécu m'a appelé pour m'envoyer des petits livrets en abonnement. Je vais recevoir des petits périodiques. Et puis quand je vais voir le docteur. Et j'entends aussi les diabétologues à la radio, tout m'intéresse.

Qu'attendez-vous de votre médecin dans la prise en charge de votre diabète ?

Peut-être la surveillance et le changement des traitements.

Quelles qualités un bon médecin doit-il avoir ?

Le dialogue ! il faut mettre à l'aise le malade, discuter de tout. Y'a des médecins qui te disent « bon c'est ça le traitement... et quand on demande quelque chose y'a pas de grand dialogue. Alors je trouve que c'est pas... Mais avec mon médecin je n'ai pas de problèmes.

Est ce qu'il y a des choses que vous n'osez pas dire à votre médecin ?

Peut-être la sexualité... Ce serait peut-être plus facile si c'était un homme.

Si le diabète était un animal ce serait quoi ?

Euh un scolopendre... Rires.

Pourquoi ?

Parce que je les aime pas... et je ne peux pas aimer mon diabète. Je vis avec. Mais je ne peux pas l'aimer. C'est une restriction. Personne n'aime être malade. La scolopendre il marche et si on fait pas attention, il te pique... mais si on le laisse passer bon ça va.

Est-ce que c'est pareil que toutes les maladies le diabète ?

Bon quand même je « préfère » être diabétique, qu'hypertendu ou épileptique. Ou alors avoir un cancer. Le fait de gérer le diabète ... c'est peut-être facile.

Et si le diabète était une couleur ?

J'aurai choisi entre le rouge et le noir.

Alors pourquoi ?

Parce que bon le rouge parce que c'est le feu rouge ; tout ce qui est danger c'est rouge ! et tout ce qui est danger c'est noir. Vert et jaune c'est clair. Bien que j'aime le noir. Mais c'est danger !

Quelles sont vos peurs éventuelles par rapport au futur ?

Pas de peur particulière.

Avez-vous des attentes particulières pour le futur ?

Ah si demain on me disait qu'il y avait un traitement qui peut soigner le diabète. Là je serais content. Surtout s'il y avait une opération où on changeait le pancréas. Qu'on traite la machine !

Qu'est-ce que vous voudriez ajouter, quelque chose dont on n'aurait pas parlé ?`

J'aurais aimé qu'ils fassent des dons pour le diabète pour avancer dans la recherche comme dans les autres maladies. Bon je suppose qu'ils font des recherches, mais on n'entend pas parler comparativement aux autres maladies.

Merci beaucoup pour votre participation

NOM ET PRENOM : FORTANÉ Anabelle

SUJET DE LA THESE : Ressentis des patients diabétiques de type II en population guadeloupéenne. Une étude qualitative.

THESE : MEDECINE

Qualification : Médecine Générale

ANNEE : Mars 2017

NUMERO D'IDENTIFICATION : 2017ANTI0128

MOTS CLEFS :

Diabète de type 2, Guadeloupe, vécu, médecine populaire, magico-religieux

INTRODUCTION : La prévalence du diabète de type II en Guadeloupe est deux fois plus importante que celle de Métropole. Etre diabétique impose des modifications dans la vie quotidienne du patient. L'objectif de cette étude était d'explorer les ressentis des patients diabétiques de type II afin de déterminer les difficultés d'adhésion au projet thérapeutique. L'objectif secondaire s'intéressait à la relation médecin-malade.

MATERIEL ET METHODES : Une étude qualitative a été menée en Guadeloupe de septembre 2016 à janvier 2017 auprès de 16 patients diabétiques de type II, âgés de 49 à 78 ans. Des entretiens individuels ont été réalisés.

RESULTATS : Notre patient semble « *peu surpris* » et indifférent lors de l'annonce de la maladie. Ses connaissances sur le diabète sont peu précises voire limitées. Pour la majorité, la génétique et l'alimentation antillaise sont à l'origine du diabète et les chocs émotionnels en sont les facteurs déclenchants. C'est une maladie des glandes vécue comme une épidémie. Elle est grave occupant le deuxième rang après le cancer. Dans le diabète, c'est le silence des organes qui prédomine. L'aggravation de la maladie intervient lors du passage à l'insuline ou dès l'apparition des complications. L'équilibre alimentaire et la diminution des proportions sont les changements majeurs de leur quotidien. Ces modifications sont vécues comme des contraintes sociales, financières et identitaires. La connaissance et le recours au thé traditionnel et aux tisanes font partie de l'arsenal thérapeutique du patient diabétique Antillais. Au-delà de son savoir médical, les patients attendent du médecin des qualités humaines telles que l'écoute, l'empathie ou la communication.

CONCLUSION : On retrouve des similitudes entre les diabétiques métropolitains et nos patients. Des particularités ont été mises en lumière notamment l'origine de certaines complications faisant référence au magico-religieux, avec en corollaire une médecine populaire côtoyant une médecine scientifique. Le médecin généraliste a un rôle essentiel dans la prise en charge globale du patient afin de décrypter dans son discours, la représentation de la maladie et ses origines.

JURY Président : Mr le Professeur Pascal BLANCHET

Juges : Mr le Professeur Thierry DAVID

Mme le Professeur Jeannie HELENE-PELAGE

Mme le Docteur Pauline KANGAMBEGA

Directeur : Mme le Professeur Jeannie HELENE-PELAGE