



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Aperçu des liens entre stress, diabète, alimentation et santé mentale

La plupart des gens savent qu'il faut réduire ou éviter le stress, mais beaucoup seraient surpris d'apprendre à quel point le stress peut nuire à leur santé et à leur bien-être général. C'est d'autant plus vrai pour les personnes atteintes de maladies métaboliques, comme le diabète. En effet, le stress nuit grandement à la capacité de l'organisme à stabiliser la glycémie et à atteindre un taux de glycémie acceptable. Ce qui est peut-être encore plus problématique, c'est que l'on estime que près de 40 % des personnes atteintes de diabète ignorent qu'elles ont cette maladie<sup>1</sup>. Un diabète non maîtrisé peut entraîner diverses complications, y compris des maladies cardiovasculaires (AVC et maladies cardiaques), des problèmes rénaux et des lésions aux nerfs.

Cet article examine les liens entre le stress, l'alimentation, le diabète et la santé mentale. Mieux comprendre ces liens permet d'explorer certains signes précurseurs qui pourraient vous inciter à déterminer votre statut à l'égard du diabète. Nous vous donnerons ensuite quelques conseils pour vous aider à réfléchir aux conséquences du stress sur le métabolisme du glucose et à trouver des façons de réduire le stress pour améliorer votre santé.

### Quelle est l'incidence du stress sur la glycémie?

En situation de stress, l'organisme libère du cortisol et de l'adrénaline, ce qui incite le pancréas à libérer du glucose dans la circulation sanguine. C'est une réponse naturelle : ces hormones augmentent le taux de sucre dans le sang pour réagir à une situation de lutte ou de fuite. Cette réponse se produit en une fraction de seconde et déclenche une suite complexe d'événements<sup>2</sup>.

Lorsque notre corps perçoit une menace, cette réaction instinctive nous donne rapidement l'énergie nécessaire pour y survivre. En même temps, nous devons être capables d'abaisser le taux de sucre dans le sang lorsque nous ne sommes pas menacés, afin que nos cellules aient l'énergie nécessaire pour bien fonctionner. L'insuline est le signal chimique qui régule le glucose et détermine comment nous entreposons les nutriments dans le foie et les muscles. Elle contribue aussi grandement à la façon dont notre organisme retient les molécules de graisse. Un stress chronique peut entraîner un état d'inflammation chronique et causer un trouble appelé résistance à l'insuline.

Le stress chronique ne permet pas aux conditions naturelles de permettre à l'insuline de réduire les taux élevés d'hormones de stress dans l'organisme. Avec le temps, les cellules réagissent moins à l'insuline lorsque celle-ci essaie de faire son travail de messenger chimique naturel. L'organisme prête alors moins d'attention à ces signaux, ce qui nuit à l'absorption et à l'élimination du glucose dans la circulation sanguine. L'insuline étant un régulateur d'énergie essentiel, un mauvais fonctionnement peut nuire à notre santé globale de manière insoupçonnée.

### Quel est le lien avec l'alimentation?

Le fonctionnement de notre organisme dépend d'un équilibre précaire des taux de glucides, de protéines et de lipides, chaque élément nutritionnel étant essentiel à notre bien-être général. Les déséquilibres dus à un taux trop élevé ou trop faible de ces nutriments peuvent avoir une incidence sur notre état de santé, la priorité de notre organisme étant de protéger notre cerveau. L'alimentation est aussi liée au stress et à la régulation de la glycémie. Parfois, nous avons recours à l'alimentation émotionnelle ou à l'hyperphagie pour gérer un stress important.

Il peut être surprenant de découvrir à quel point notre système gastro-intestinal joue un rôle important dans notre santé émotionnelle. Les chercheurs ont appris que « les nerfs de notre intestin influent sur une grande partie de nos émotions »<sup>3</sup>. Pendant le processus de digestion, les micro-organismes présents dans l'intestin produisent des neurotransmetteurs, tels que la sérotonine. La sérotonine est étroitement liée à l'humeur et au bien-être émotionnel. Les déséquilibres peuvent contribuer à la dépression et à l'anxiété, ce qui peut influencer sur notre état émotionnel général. Nos émotions sont

donc liées à notre intestin, puisque « 95 % de la sérotonine se trouve dans l'intestin ». Par conséquent, nous gagnerons à être davantage conscients de notre relation complexe avec la nourriture<sup>4</sup>.

Certaines stratégies pourraient contribuer à une meilleure prise de conscience de l'interrelation entre l'alimentation et le fonctionnement de notre organisme en période de stress<sup>5</sup>:

1. Demandez-vous si vous vous êtes, consciemment ou inconsciemment, fixé des règles pour déterminer quand ou quoi manger. Si c'est le cas, réfléchissez à leur origine et à leur raison d'être.
2. Réapprenez à ressentir des « signaux de faim naturels » pour mieux savoir ce dont votre corps a besoin et quand il est rassasié.
3. Ralentissez et savourez les aliments en remarquant les saveurs, les textures et les sensations que vous éprouvez en mangeant.
  - Appréciez-vous la nourriture?
  - Répondez-vous à une envie?
  - Manger résout-il le problème sous-jacent potentiel?
  - La faim disparaît-elle au fur et à mesure que vous mangez?
  - Vous sentez-vous heureux·euse, coupable ou contrarié·e lorsque vous mangez?

Lorsque nous reconnaissons ces schémas de pensée, nous comprenons mieux notre comportement par rapport à la nourriture et sommes davantage conscients que l'acte de se nourrir n'est qu'une partie des processus activés dans notre corps.



## Les symptômes de stress et le diabète

Comme de nombreuses personnes vivent avec un diabète non diagnostiqué et ne sont peut-être pas conscientes du lien entre la maladie et le stress chronique, nous avons pensé qu'il serait utile de vous indiquer quelques signes à surveiller. N'oubliez pas que ces renseignements ne doivent jamais remplacer un diagnostic ou un plan de traitement recommandé par un professionnel de la santé.

Voici quelques ressemblances et différences entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2.

Remarque : Nous ne couvrons pas les autres formes de diabète, telles que le diabète gestationnel ou le prédiabète.

	Diabète de type 1	Diabète de type 2
Apparition typique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfance</li> <li>• Adolescence</li> <li>• Soudain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'importe quel âge</li> <li>• Fréquent chez les adultes</li> <li>• Graduel</li> </ul>
Que se passe-t-il dans le corps?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu ou pas d'insuline est produite</li> <li>• Déficience du système immunitaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Production insuffisante d'insuline</li> <li>• Utilisation non efficace de l'insuline produite</li> </ul>
Approche thérapeutique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nécessite de l'insuline (la survie en dépend)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut nécessiter de l'insuline</li> <li>• Peut être pris en charge par le mode de vie</li> <li>• Peut souvent être pris en charge par des médicaments</li> </ul>
Symptômes Remarque : Les symptômes sont les mêmes, mais ils <b>peuvent</b> être plus légers au début chez les personnes atteintes de diabète de type 2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soif excessive</li> <li>• Mictions fréquentes</li> <li>• Perte de poids inexplicquée</li> <li>• Vision trouble</li> <li>• Cicatrisation lente des plaies</li> <li>• Infections fréquentes</li> <li>• Picotements ou engourdissements dans les mains ou les pieds</li> <li>• Augmentation de la faim</li> <li>• Taches foncées et veloutées sur le cou, les aisselles ou d'autres plis de peau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soif excessive</li> <li>• Mictions fréquentes</li> <li>• Perte de poids inexplicquée</li> <li>• Vision trouble</li> <li>• Cicatrisation lente des plaies</li> <li>• Infections fréquentes</li> <li>• Picotements ou engourdissements dans les mains ou les pieds</li> <li>• Augmentation de la faim</li> <li>• Taches foncées et veloutées sur le cou, les aisselles ou d'autres plis de peau</li> </ul>
Lien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines prédispositions génétiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lien génétique fort, souvent présent au sein d'une même famille</li> <li>• Mode de vie sédentaire</li> <li>• Alimentation déséquilibrée</li> <li>• Surpoids ou obésité</li> </ul>

Nous négligeons souvent les symptômes en raison de notre rythme de vie trépidant et de la présence constante du stress. Voici quelques signes de stress et ce à quoi ils sont souvent attribués :

Signe	Ce dont vous (ou quelqu'un d'autre) pourriez penser qu'il s'agit
Problèmes digestifs	Tout simplement... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maux d'estomac</li> <li>• Brûlures d'estomac</li> <li>• Poussée d'une maladie déjà diagnostiquée (p. ex. syndrome de l'intestin irritable, diverticulose/diverticulite)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indigestion</li> <li>• Irrégularité (changements dans les habitudes d'élimination des déchets)</li> </ul>
Problèmes de sommeil	Tout simplement... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insomnie</li> <li>• Agitation</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à s'endormir et à rester endormi-e</li> </ul>
Oublis accrus / difficulté à se concentrer	Tout simplement... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trou de mémoire</li> <li>• Mal organisée</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mauvaise journée</li> <li>• Inquiétude</li> </ul>
Maladie plus fréquente	Tout simplement... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhume ou infection</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faible système immunitaire</li> </ul>
Changements à l'appétit	Tout simplement... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation ou diminution de l'appétit</li> <li>• Distract-e ou occupé-e</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégoût pour un aliment</li> <li>• Déshydraté-e</li> </ul>
Tension musculaire / maux de tête / mâchoire serrée	Tout simplement... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement météorologique, de température ou de pression atmosphérique</li> <li>• Douleurs liées à l'âge</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courbatures dues à une activité</li> <li>• Fatigue</li> </ul>
Irritabilité accrue ou inhabituelle / retrait social	Tout simplement... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frustration causée par une situation</li> <li>• Négativité ou pessimisme</li> <li>• Distract-e</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besoin de temps pour soi</li> <li>• Procrastination</li> </ul>
Changements dans la libido	Tout simplement... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupé-e</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas intéressé-e</li> </ul>

Une surveillance constante et complète avec votre équipe soignante vous permet de déceler des tendances et de mieux juger des effets du stress. Ces renseignements vous permettront d'établir un plan éclairé afin de renverser les tendances.

## Quelques moyens de réduire le stress

Il est possible de réduire le stress en utilisant des stratégies simples, mais efficaces. Ces changements à votre mode de vie peuvent grandement améliorer votre santé et votre bien-être à long terme.

### 1. Levez-vous et bougez tous les jours.

Consacrez au moins 150 minutes par semaine à des activités qui augmentent votre rythme cardiaque et font bouger vos muscles. Il n'est pas nécessaire de courir ou de faire des efforts extrêmes, ni de faire des séances de longue haleine. Les tâches ménagères vous permettent aussi de bouger. Même 10 minutes de marche suffisent. De plus, bouger améliore la santé mentale. Vous remarquerez bien vite que votre corps vous le demande!

### 2. Consommez une grande variété d'aliments nutritifs qui apportent à votre organisme les vitamines et les minéraux que le stress chronique peut épuiser.

Il est toujours préférable d'obtenir ces vitamines et minéraux par le biais de sources alimentaires plutôt que par la prise de suppléments. Vous devriez consulter un médecin ou un pharmacien avant de prendre des suppléments pour essayer de contrer les effets du stress ou de prévenir des maladies. En effet, vous risqueriez alors d'accroître par inadvertance le stress interne et l'inflammation dans votre corps, sans vous en rendre compte, et de rendre votre corps plus vulnérable à d'autres maladies.

### 3. Passez moins de temps sur les réseaux sociaux et plus de temps avec d'autres personnes.

Vous pourrez renforcer vos amitiés, apprendre des points de vue des autres et découvrir ce que c'est que d'être un membre actif d'une communauté. Vous pourriez partager des activités, des intérêts ou des expériences.

### 4. Portez attention à votre respiration.

Commencez par noter le nombre de vos respirations par minute, puis essayez de réduire ce nombre en respirant plus profondément, en pleine conscience. Que ressentez-vous lorsque vous ralentissez le rythme de votre respiration? Vous préférerez peut-être utiliser des méditations guidées pour améliorer votre respiration et visualiser ce qui, pour vous, évoque le calme.

### 5. Obtenez de l'aide professionnelle et des conseils pour résoudre les causes sous-jacentes du stress chronique dont vous souffrez.

En apprenant à vous connaître et à connaître vos réactions, vous saurez mieux anticiper et planifier une meilleure réponse aux situations stressantes.

Découvrir les liens entre le stress et la glycémie est un moyen de suivre et de promouvoir de bonnes pratiques en matière de santé et d'acquérir des connaissances pour avoir une vie meilleure.

### Références :

1. OPS (Organisation panaméricaine de la santé, un bureau de l'Organisation mondiale de la santé [OMS]). (Le 11 novembre 2022). Le nombre de personnes atteintes de diabète dans les Amériques a plus que triplé en trois décennies, selon un rapport de l'OPS. OPS. Consulté le 1er décembre 2023 au <https://www.paho.org/en/news/11-11-2022-number-people-diabetes-americas-has-more-tripled-three-decades-paho-report-says#:~:text=At least 62 million people,reach 109 million by 40.>
2. Cleveland Clinic (le 10 décembre 2021 – dernière révision médicale). Cortisol. Cleveland Clinic Articles. Consulté le 1er décembre 2023 au <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22187-cortisol>.
3. Mayar, E. (cité par Hadhazy, A.) (12 février 2010). Think Twice: How the Gut's "Second Brain" Influences Mood and Well-Being. Scientific American. Consulté le 1er décembre 2023 au <https://www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/#:~:text=Given%20the%20two%20brains%27%20commonalities,is%20found%20in%20the%20bowels.>
4. Ibid.
5. Davidson, K. M.Sc.Al., diététiste, F.P.C. (révision médicale par Seitz, A. M.Sc., diététiste) (3 décembre 2020). How Can I Improve My Relationship with Food? Healthline – NUTRITION. Consulté le 1er décembre 2023 au <https://www.healthline.com/nutrition/fixing-a-bad-relationship-with-food>





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

[Monhomeweb.ca](http://Monhomeweb.ca)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2024 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.