



L'INTIMITÉ ET LES RELATIONS



Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrai(e)s patient(e)s ou professionnel(le)s de santé.

Les informations fournies ne sont pas destinées à être utilisées pour un diagnostic ou un traitement médical, ni pour remplacer un avis médical professionnel. Veuillez consulter votre médecin ou un prestataire de santé qualifié concernant votre état et le traitement médical approprié. Les symptômes, situations et circonstances individuels peuvent varier.



Le fait de vivre avec une maladie chronique, quelle qu'elle soit, peut parfois s'avérer difficile. Et si vous venez tout juste de recevoir un diagnostic de diabète ou si vous vivez avec le diabète depuis un certain temps, il est fort probable que vous connaissiez des jours heureux et des jours moins heureux. Il va de soi que ces fluctuations auront une incidence sur votre humeur et, de ce fait, sur les personnes de votre entourage qui vous sont les plus chères.

Nous allons donc nous intéresser à la manière dont vous pouvez jongler au mieux entre le diabète et tout ce qui a trait aux relations importantes dans votre vie.





LE PARTAGE, UNE QUESTION D'ATTENTION

Il vous appartient de décider si et quand vous souhaitez parler de votre diabète à votre entourage. Si vous prenez régulièrement de l'insuline ou si vous êtes une personne sensible aux hypoglycémies (taux de glucose bas), il peut s'avérer utile d'en parler dès le début d'une relation, qu'elle soit sérieuse ou non. Ainsi, ces personnes ne seront pas prises au dépourvu si elles sont présentes lorsqu'une hypoglycémie se produit. De même, si vous exercez une activité professionnelle, vous pouvez informer votre employeur et/ou vos collègues de ce à quoi ils doivent s'attendre et faire en sorte qu'ils comprennent les dispositions à prendre si vous vous apprêtez à faire ou si vous faites une hypoglycémie.

POINT DE VUE DE VOTRE PARTENAIRE

Lorsque vous fréquentez quelqu'un ou que vous vivez en couple, il est naturel que votre partenaire soit confronté(e) directement aux difficultés et inconvénients de votre diabète. Il/elle peut également redouter les complications à long terme liées à votre diabète ou bien se demander quel rôle il/elle doit jouer dans le cadre de la prise en charge de votre diabète et comment il/elle doit faire face à toute situation d'urgence liée à votre taux de sucre dans le sang. Au début, la vue d'une pompe à insuline ou d'une aiguille, par exemple, peut même les rebuter un peu. Heureusement, bon nombre de ces préoccupations peuvent être largement atténuées - découvrons comment maintenant...

COMPRENDRE ET RECONNAÎTRE

Il est souvent utile de décrire votre expérience de la vie en tant que diabétique à vos proches, afin qu'ils/elles puissent mieux comprendre ce que vous ressentez. Même s'ils/elles connaissent déjà assez bien la maladie en théorie, ils/elles ignorent l'impact qu'elle a sur vous sur le plan pratique et émotionnel si vous ne vous confiez pas à eux/elles. Vous pouvez notamment leur expliquer la différence entre l'hypoglycémie et l'hyperglycémie, ainsi que le type de symptômes auxquels ils/elles doivent être attentif(ve)s. Faites preuve de transparence quant à la manière dont votre taux de glucose peut affecter votre humeur - vous pouvez éprouver une certaine gêne à en parler, mais ils/elles apprécieront que vous les ayez prévenu(e)s.

Pour une plus grande transparence, certains systèmes de mesure du glucose en continu (Continuous Glucose Monitoring ou CGM) peuvent alerter vos ami(e)s et votre famille si votre taux de glucose se situe en dehors de la plage cible. Le système FreeStyle Libre, par exemple, fonctionne avec l'application LibreLinkUp qui permet d'envoyer automatiquement des mises à jour à des contacts particuliers dès que vous contrôlez votre taux de glucose à l'aide d'un téléphone compatible, ce qui leur permet de se sentir rassuré(e)s. Et puisque vous pouvez contrôler votre taux de glucose à l'aide d'une lecture indolore¹ d'une seconde au lieu de vous piquer le doigt*, les partenaires les plus sensibles n'auront pas à quitter la pièce s'ils/elles se trouvent près de vous à ce moment-là.



Φ L'application LibreLinkUp n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site Web www.LibreLinkUp.com pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. L'utilisation de LibreLinkUp nécessite une inscription à LibreView. L'application mobile LibreLinkUp n'est pas destinée à être un appareil de surveillance du glucose principal : les utilisateurs doivent consulter leur(s) dispositif(s) principal(aux) et consulter un(e) professionnel(le) de santé avant de procéder à toute interprétation médicale et tout ajustement du traitement qui se baserait sur les informations fournies par l'application.

1 Haak, T. (2017) Diabetes Ther. <https://www.doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6>. « Flash Glucose-Sensing Technology as a Replacement for Blood Glucose Monitoring for the Management of Insulin-Treated Type 2 Diabetes: a Multicenter, Open-Label Randomized Controlled Trial. » Diabetes therapy: research, treatment and education of diabetes and related disorders vol. 8,1 (2017): 55-73.

* Le scan ne requiert pas l'utilisation de tigettes. La calibration du système FreeStyle Libre est faite directement en usine. Des piqûres au doigt sont nécessaires si les mesures et alarmes de glucose ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes.

COMMUNICATION ET COMPROMIS

Souvent, les personnes qui vous entourent veulent pouvoir vous aider et vous soutenir. Il est parfois difficile de savoir ce dont vous avez besoin. Certains estiment qu'il est nécessaire de bâtir un 'esprit d'équipe' dans la prise en charge des problèmes de santé. Non seulement vous bénéficierez d'un soutien supplémentaire, mais votre partenaire aura l'impression de s'impliquer davantage dans ce qui constitue une partie importante de votre vie.

Pourquoi ne pas songer à :

- leur demander d'assister à vos rendez-vous sur le diabète, afin qu'ils/elles comprennent mieux ce que vous ressentez en vivant avec cette maladie et votre risque relatif de développer des complications à plus long terme
- les sensibiliser aux différents facteurs qui ont une incidence sur votre diabète, qu'il s'agisse de l'alimentation, de l'exercice physique, des médicaments ou de la réduction du stress
- préparer les repas ensemble et/ou pratiquer des activités physiques en couple ; étant donné qu'une grande partie de ce que vous devez faire repose sur un mode de vie sain, votre partenaire peut également voir certains avantages personnels à s'en tenir à un régime alimentaire équilibré et à faire de l'exercice régulièrement

Bien que ce type d'effort collectif puisse être bénéfique et vous permette de vous rapprocher, il est possible que, dans certains cas, vous préféreriez gérer votre diabète seul(e). C'est tout à fait compréhensible et vous ne devez pas hésiter à le dire gentiment à votre partenaire si c'est ce que vous ressentez.

GÉRER LES HYPOGLYCÉMIES

Comme vous n'êtes pas sans le savoir, l'hypoglycémie peut représenter une des difficultés les plus importantes du diabète, mais c'est probablement aussi le cas pour votre entourage. Bien que chaque personne soit différente, il est fort probable que votre humeur change radicalement au cours d'une hypo - vous pouvez, par exemple, devenir anxieux(-se) ou irritable.² Vous pouvez même devenir agressif(-ve). Tout cela peut paraître surprenant aux yeux de vos proches, et il peut donc leur falloir un certain temps pour reconnaître, comprendre et s'adapter à ce qui se passe - et à ses raisons.

² NHS. Type 1 Diabetes, Hypoglycaemia (hypos). 2021. Consultable sur : <https://www.nhs.uk/conditions/type-1-diabetes/managing-blood-glucose-levels/hypoglycaemia-hypos/>. Consulté en juillet 2025.

DIABÈTE ET SEXE

Tout comme n'importe quelle activité physique, les rapports sexuels peuvent avoir un impact sur votre taux de glucose. Il peut donc être judicieux de contrôler votre glucose avant un rapport sexuel, notamment si vous êtes sensible à l'hypoglycémie.³ Si vous avez déjà connu une hypoglycémie pendant un rapport sexuel, vous pouvez vous sentir anxieux(-se) à l'idée que cela se reproduise - partagez vos inquiétudes avec votre partenaire, afin qu'il/elle puisse se rendre compte de ce que vous traversez..³

De même, des taux élevés de glucose peuvent également nuire à l'intimité physique. Si vous êtes un homme, cela peut parfois entraîner des troubles de l'érection.⁴ Les troubles de l'érection peuvent également survenir à la suite de problèmes liés au diabète, tels que l'obésité, la dépression et l'anxiété ou l'hypertension artérielle.⁵ Si vous êtes confronté à ce type de problèmes, rappelez-vous que cela est courant et pensez à en parler à votre médecin pour savoir quels sont les traitements disponibles qui peuvent vous aider à y remédier.⁴

Pour les femmes, la sécheresse vaginale constitue un problème courant lié au diabète de type 2.⁵ Des lubrifiants à base d'eau peuvent aider à soulager cette sensation d'inconfort. Les femmes peuvent également présenter des troubles neurologiques,⁵ ce qui peut provoquer des problèmes d'incontinence pendant les rapports sexuels. Les fuites urinaires peuvent être un sujet gênant, mais un partenaire bienveillant se montrera compréhensif et vous rassurera.

Un mot pour terminer sur les pompes à insuline : Si vous en portez une, vous risquez de vous sentir un peu mal à l'aise au lit ou de craindre qu'elle vous gêne ou qu'elle apparaisse à un moment précis. Dans ce cas, il sera peut-être plus facile pour vous de la retirer provisoirement. N'oubliez pas de la remettre plus tard et de surveillez votre taux de glucose dans l'espace de temps où vous ne la portez pas.³

3 Diabetes UK. Sex and Diabetes. Consultable sur : <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/sex-and-diabetes>. Consulté en juillet 2025.

4 Medical News Today. Does diabetes cause erectile dysfunction? 2017. Consultable sur <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317012>. Consulté en juillet 2025.

5 Healthline. Type 2 Diabetes. Consultable sur : <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/sex-health#issues-affecting-both-men-and-women>. Consulté en juillet 2025.

PERTE DE LIBIDO

Nous avons vu précédemment en quoi le diabète peut avoir un impact sur votre vie sexuelle, mais que se passe-t-il si votre maladie vous empêche de vous adonner à des rapports sexuels ? Une baisse de la libido - ou du désir sexuel - est fréquente chez les personnes souffrant de diabète, tout particulièrement si leur maladie est mal prise en charge.⁵

La première chose à faire pour rétablir la situation est de veiller à ce que votre taux de glucose se situe dans la plage de valeurs autorisée (dans la plage cible).⁵ Bien entendu, de nombreux autres facteurs peuvent également affecter votre libido, notamment :⁵

- les effets secondaires de certains médicaments ; par exemple, certains médicaments prescrits pour l'hypertension ou la dépression ;
- la dépression ;
- les changements hormonaux, par exemple à l'approche de la ménopause ;
- le stress ou l'anxiété.

Même s'il est compréhensible que vous et votre partenaire soyez contrariés, surtout si vous profitiez auparavant d'une vie sexuelle épanouie, il est important de ne pas perdre espoir. Si possible, confiez-vous à un membre de votre équipe médicale. Ils ont l'habitude de parler à des personnes souffrant de diabète qui éprouvent les mêmes sentiments de perte et de frustration, et ils seront en mesure de vous expliquer les différentes options qui s'offrent à vous.⁵

⁵ Healthline. Type 2 Diabetes. Consultable sur : <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/sex-health#issues-affecting-both-men-and-women>. Consulté en juillet 2025.

Le romantisme est une autre option à explorer. Après tout, les relations intimes ne doivent pas toujours rimer avec rapports sexuels. Ainsi, pour soulager une partie de la pression, il peut donc être intéressant de privilégier les jeux sans pénétration et de donner et recevoir du plaisir, par exemple au moyen de caresses et de massages.

Cela peut sembler cliché, mais l'ambiance peut aussi aider : une lumière tamisée, une musique douce et le simple fait de prendre le temps de s'occuper l'un de l'autre peuvent faire des merveilles. Et puisque le « sexe » ne figure pas au menu, il vous sera peut-être plus facile de vous détendre et de savourer l'instant présent.



FONDER UNE FAMILLE

Pour certaines personnes, parler de relations et de sexe peut faire naître l'idée de fonder une famille, et susciter des inquiétudes quant à la possibilité de transmettre le diabète au bébé. La recherche a montré que le diabète de type 1 est dû à une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux.⁶ Cela signifie que si un membre de la famille est atteint de diabète de type 1, le risque que l'enfant en soit atteint est légèrement plus élevé. En revanche, de nombreuses personnes souffrant de cette maladie ne présentent pas d'antécédents familiaux de diabète ;⁶ essayez donc de ne pas trop vous laisser envahir par cette appréhension. Vous devez également garder à l'esprit que votre expérience et votre savoir-faire vous seront précieux si votre enfant souffre de diabète - avec vous dans son équipe, il est idéalement placé pour apprendre les bonnes techniques de prise en charge !





L'AMOUR SURMONTE TOUT

Vivre une relation sérieuse, signifie être des partenaires au sens le plus vrai du terme. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour vous y habituer, mais plus vous saurez vous ouvrir à votre moitié et la laisser partager la gestion de votre diabète, plus elle se sentira en mesure de vous aider et plus votre couple sera solide. De même, le fait de faire preuve de transparence à l'égard des membres de votre famille, de vos ami(e)s et de vos collègues peut vous permettre d'élargir votre réseau de soutien et de compter sur un plus grand nombre de personnes pour vous épauler dans les moments difficiles, ainsi que de tisser des liens plus étroits.

