

Je suis une femme diabétique

Le diabète chez la femme peut susciter des préoccupations liées à la grossesse, la charge mentale, la contraception, la sexualité ou encore la ménopause. La Fédération vous informe.

En France, [1 940 870](#) femmes étaient touchées par un diabète en 2022. La Fédération s'est intéressée pour vous aux spécificités liées à la vie d'une femme. En effet le diabète, qu'il soit de type 1, de type 2 ou encore gestationnel, ne doit pas être un obstacle, ni une charge mentale en plus. Avec quelques précautions, il est possible d'envisager sa vie de femme sereinement, avec un diabète.

Grossesse avec un diabète type 1 ou de type 2 : un projet possible qui s'anticipe

Si vous souhaitez avoir un enfant, vous devez programmer et préparer votre [grossesse](#) plusieurs mois avant la conception, afin de mettre tout en œuvre pour limiter les risques pour vous et votre bébé. Si elle n'est pas suffisamment anticipée, **la grossesse avec un diabète peut être considérée comme une « grossesse à risques », mais avec une préparation adaptée et l'aide d'une équipe médicale pluridisciplinaire, vous pourrez la vivre dans les meilleures conditions.**

Une alimentation adaptée ainsi qu'une activité physique régulière sont importantes pour l'équilibre glycémique de toute personne vivant avec un diabète. Sauf contre-indication médicale, n'hésitez pas à pratiquer [une activité physique adaptée](#) pendant la grossesse.

En cas de diabète, nous devons être vigilants aux bactéries. En effet, lors d'une grossesse, certaines bactéries peuvent provoquer des maladies infectieuses, telles que la toxoplasmose. La toxoplasmose, comme les autres maladies infectieuses, sont dangereuses pour le fœtus. Pour l'éviter, il convient d'éviter certains aliments comme : les fruits de mer, les fruits et légumes crus, ainsi que la viande crue, qui pourraient être contaminés. Nous devons également privilégier l'eau en bouteille, et veiller à ce que nos amis les chats, ne soient pas contaminés par la bactérie.

En devenant maman, vous changez de rythme de vie. Les sollicitations de bébé, la vie quotidienne vous font parfois mettre le diabète de côté. Pourtant, petit à petit, vous allez vous adapter, trouver les bons gestes et prendre de nouvelles habitudes. Être maman et diabétique, c'est aussi parler du diabète à vos enfants qui intègrent très vite le vocabulaire lié à votre maladie. Vous les entendrez souvent dire qu'ils sont en hypo pour avoir un gâteau !

Si vous êtes déjà traitée, pour un diabète de type 1 ou un diabète de type 2, avec des injections d'insuline la pompe à insuline, dispositif d'injection, peut être recommandée. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou votre diabétologue. Découvrez notre site dédié à la pompe à insuline en bas de page.

Le diabète gestationnel

Le diabète gestationnel est une forme de diabète qui survient de manière temporaire durant la grossesse. La grossesse par nature diabétogène favorise l'insulinorésistance, particulièrement au troisième trimestre. Dès le diagnostic d'un diabète gestationnel, une autosurveillance glycémique stricte, une alimentation équilibrée et la pratique de l'activité physique régulière sont préconisées. Parfois, le traitement par insuline est nécessaire si les objectifs glycémiques durant la grossesse ne sont pas atteints.

Attention cependant car après la grossesse, les risques de développer un [diabète de type 2](#) sont importants et des précautions s'imposent. Il est donc nécessaire de conserver de bonnes habitudes de vie après la grossesse et de ne pas hésiter à en parler à son médecin.

Sexualité : osez en parler

Au cours de votre vie de femme vivant avec un diabète, vous pouvez aussi vous poser, à un moment ou un autre, des questions sur votre [sexualité](#) qui peut être perturbée, tout comme la sexualité masculine. Il est important d'oser parler de ce sujet à son/sa partenaire afin de s'épanouir pleinement et mettre fin aux tabous.

Le déséquilibre du diabète et certains traitements peuvent être en partie responsables de troubles gynécologiques : mycoses génitales, infections, sécheresse vaginale. Il est donc recommandé d'être suivie par un gynécologue et d'informer tous vos professionnels de santé si d'autres traitements vous sont prescrits.

Enfin, au moment de la [ménopause](#) (et de la pré-ménopause), vous vivez des bouleversements physiques et hormonaux qui peuvent être déstabilisants. Cette étape de vie importante n'est pas sans influence sur [l'équilibre glycémique](#) et la prévention de certaines complications. Il est donc parfois nécessaire d'adapter son traitement, en concertation avec son diabétologue ou son médecin traitant.

Santé mentale : ne restez pas seule

Le diabète est souvent associé à des troubles de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et [les troubles des conduites alimentaires](#). Certaines études ont montré que les femmes atteintes de diabète sont plus touchées par ces troubles*. La dépression touche 73 % de femmes atteintes d'un diabète de type 2, contre 27 % d'hommes*. Cette prévalence s'explique notamment parce que les femmes sont généralement confrontées à des contraintes sociales, telles que les responsabilités familiales et professionnelles. Elles peuvent donc avoir moins de temps et de ressources à consacrer à leur propre santé.

Il est primordial de se faire aider et de s'entourer à l'annonce d'un diabète, surtout si vous ressentez d'autres pressions. En effet, la charge mentale liée au quotidien (contraintes familiales, socio-professionnelles...) peut faire passer votre santé au second plan, aggravant ainsi les complications liées au diabète.

Découvrez le témoignage d'Alexia sur son vécu avec le diabète et l'image de soi :

“ C'est ok de ne pas aller bien tout le temps avec son diabète, mais faites-vous aider, faites-vous accompagner et ne restez pas seul(es) ! ” Alexia

Si vous [recherchez du soutien](#) n'hésitez pas à vous rapprocher de la Fédération, présente pour vous accompagner dans toutes les étapes de votre vie de femme. Différentes actions sont mises en place pour vous aider :

- [La Ligne Écoute Solidaire](#)
- [Nos programmes Slow Diabète](#)
- [Nos programmes d'accueil spécifiques pour le diabète de type 1, diabète de type 2 et le diabète gestationnel](#)
- [Des associations locales au plus près de chez vous](#)

Pour en savoir plus :

- Découvrez [notre site dédié à la pompe à insuline](#)
- Découvrez dans le numéro 318 de notre magazine *équilibre* notre dossier médical dédié : “ *Diabète au féminin* ”.

- Si vous souhaitez vous abonner :

[Je m'abonne à équilibre](#)

*Sources :

Lawrence Fischer, and al. Diabetes distress but not clinical depression or depressive symptoms is associated with glycemic control in both cross-sectional and longitudinal analyses. Diabetes Care, 2010:

Grimaldi André. L'observance et le genre. Diabète & Obésité, vol. 16, numéro 145, juin 2021.