



Le stress et le diabète



Pourquoi la personne diabétique doit gérer son stress :

- Le stress favorise les hormones qui libèrent le glucose dans le sang
- Le stress peut vous porter à manger d'avantage
- Le stress peut élever votre tension artérielle

Qu'est-ce que le stress?

- Quand vous avez l'impression de ne pas maîtriser une situation
- Quand vous ressentez que la situation est imprévisible
- Quand vous envisagez une situation nouvelle
- Quand vous vous sentez menacé

Comment faire face au stress?

- Reconnaître son état de stress
- Développer des stratégies d'adaptation au stress

Sur une échelle de 1 étant aucun stress et 10 étant le plus pire, combien est votre niveau de stress en considérant tous les facteurs dans votre vie durant le mois passé?

1- 2 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Si niveau => (Je dois ajouter qu'est-ce qu'on a discuté...)

a) _____

b) _____

c) _____