

[Skip to main content](#)

[English](#) [Français](#)

# **mon** CŒUR ma vie

- [Qu'est-ce que le diabète?](#)
  - [Diabète de type 1 et diabète de type 2](#)
  - [Réduire le risque de diabète de type 2](#)
  - [Maîtriser la glycémie](#)
  - [Maladies connexes](#)
- [Diabète et santé cardiaque](#)
  - [Maladie cardiaque](#)
  - [Facteurs de risque](#)
  - [Outil d'Évaluation du risque](#)
  - [Parlez à votre médecin](#)
- [Vivre avec le diabète](#)
  - [Alimentation et exercice](#)
  - [Aliments Bons pour le Cœur](#)
  - [Santé mentale](#)
  - [Obtenir de l'aide](#)
- [Aidants](#)
- [DUPANIERÀLATABLE](#)

[English](#) [Français](#)



## **Santé mentale**

Vivre avec le diabète peut souvent représenter un défi et affecter la santé physique et mentale d'une personne. Il est donc important de savoir reconnaître les symptômes de dépression et de les prendre en charge pour améliorer

son bien-être.

- [Vivre avec le diabète](#)
- Santé mentale

Partager



Imprimer



## Partagez cette page par courriel

Vos informations personnelles ne seront pas stockées ou partagées.

Votre nom : \_\_\_\_\_

Votre adresse électronique :

Envoyer par courriel à

Votre message :

Envoyer

## Santé mentale

### Anxiété

**On estime qu'environ 14 % des personnes diabétiques présentent un trouble d'anxiété généralisée.**

Les personnes souffrant d'anxiété peuvent avoir de mauvais présages ou se disent qu'elles doivent faire en sorte que tout se passe bien. Les signes physiques d'anxiété comprennent :

- Une tension musculaire
- Une sensation de nervosité
- Une agitation ou une irritabilité
- Des troubles du sommeil

### Dépression

**On estime qu'une personne diabétique sur trois sera touchée par des symptômes de dépression.**

La dépression peut affecter à la fois la santé mentale et physique, ce qui rend plus difficile pour les personnes atteintes de diabète de prendre soin d'elles-mêmes et de leur glycémie.

Les **symptômes de dépression** comprennent un sentiment de tristesse ou de désespoir qui :

- Se manifeste presque tous les jours, ou dure pendant la majeure partie de la journée;
- Persiste pendant plus de deux semaines;
- A un impact sur votre travail ainsi que sur votre vie sociale.

Les **autres symptômes de dépression** peuvent comprendre :

- Changements au niveau de l'appétit;
- Troubles du sommeil;
- Perte d'intérêt pour les activités qui vous plaisaient auparavant.

Selon l'intensité des symptômes de dépression, les traitements de la dépression peuvent comprendre des changements du mode de vie, la prise de médicaments ou la consultation d'un professionnel spécialisé en santé mentale.

**Sentiment de dépression? Parlez-en avec votre médecin ou [lisez pour en apprendre plus sur ce que vous pouvez faire si vous vous sentez déprimé.](#)**

Obtenez plus d'information sur l'anxiété et la dépression sur le site du [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#)

La dépression peut avoir un impact sur la manière dont vous prenez soin de vous-même, la prise en charge de votre glycémie et votre qualité de vie en général. Et tout cela peut causer d'autres problèmes de santé liés au diabète.



## Obtenir de l'aide

Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide, mais c'est souvent ce qui peut aider à traverser une épreuve. Nous avons rassemblé une série de ressources utiles qui pourraient vous aider à reprendre le dessus.

[Trouver une ressource](#)

## Vous quittez maintenant ce site Web.

Les commanditaires de ce site Web ne sont pas responsables du contenu des sites Web de tiers et ces sites Web ne sont pas régis par les commanditaires des conditions d'utilisation ou des politiques de confidentialité de ce site Web.

[Continuer](#) [Annuler](#)

Les témoins sont nécessaires pour comprendre comment vous et les autres visiteurs utilisez nos sites Web et applications et pour améliorer votre expérience de navigation. En utilisant ce site Web sans modifier les paramètres de votre navigateur, vous consentez à l'utilisation de témoins et d'autres dispositifs d'identification. Pour plus d'informations sur notre utilisation des témoins, veuillez consulter la section « Gestion des témoins » de [notre Politique de confidentialité](#).

Accepter

Accepter

Annuler

Il existe plusieurs risques et facteurs qui pourraient avoir un impact sur votre santé après avoir reçu un diagnostic.

[Lisez la FAQ](#)

Haut de page

Gracieuseté de deux des compagnies de recherche pharmaceutique les plus réputées au Canada.



MEMBRE DE  
**MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA**

[Conditions d'utilisation](#)

Accessibilité

Ce site Web appuie la dignité, l'indépendance, l'intégration et l'égalité des chances des personnes handicapées et, à ce titre, se conformera aux normes d'accessibilité définies dans la Loi de 2005 sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO).