

Technologie du diabète et santé mentale : un soulagement au quotidien

Auteure: Sunjoy Mathieu, Diabetes Center Berne Photo: Adobe Stock

Mara, 34 ans, est enseignante et vit avec un DT1 depuis son enfance. Dès le réveil, elle consulte son smartphone. Sa glycémie est-elle stable ? Peut-elle commencer sa journée normalement ou doit-elle agir ? Ce qui peut sembler insignifiant vu de l'extérieur exige pour beaucoup de personnes atteintes de diabète une attention constante, nuit et jour. Chaque repas, chaque mouvement et chaque nuit s'accompagnent de nouvelles décisions et inquiétudes.

Le diabète ne dort jamais

Aujourd'hui, la technologie dédiée au diabète fait plus que mesurer la glycémie et doser l'insuline. Elle contribue à réduire l'incertitude, à faciliter la prise de décisions et à diminuer au quotidien la charge mentale des personnes avec un diabète. Ce faisant, elle met sur le devant de la scène un aspect longtemps resté au second plan : la santé mentale des personnes atteintes de diabète. Le traitement du diabète a profondément évolué ces dernières années. La mesure continue de la glycémie (CGM), l'administration automatisée d'insuline et les applications de santé numériques permettent aujourd'hui une gestion plus précise du diabète. Mais leur influence ne s'arrête pas là : les technologies actuelles de gestion du diabète peuvent contribuer sensiblement au bien-être mental, à condition de s'intégrer judicieusement dans le quotidien et d'être fiables.

Un fardeau souvent invisible

Les personnes atteintes de diabète prennent chaque jour d'innombrables décisions : Que vais-je manger ? Com-

ment mon corps réagit-il ? Dois-je intervenir ? Cette sollicitation permanente entraîne chez beaucoup une « détresse liée au diabète », un stress émotionnel omniprésent, souvent invisible de l'extérieur. L'incertitude, la perte de contrôle ou la crainte d'une hypoglycémie font partie du quotidien de nombreuses personnes. Et c'est précisément là que les avancées technologiques entrent en jeu. Les systèmes CGM fournissent des données en continu et identifient les tendances avant que des situations critiques ne surviennent. Elles donnent une vue d'ensemble, au lieu de mesures ponctuelles. Pour beaucoup, cela signifie surtout une chose : moins d'incertitudes. Et parfois aussi le sentiment de ne plus être constamment pris au dépourvu. Les alertes en cas de valeurs inappropriées, ainsi que la possibilité de partager les données avec ses proches, apportent une sécurité supplémentaire. Un soulagement notable, en particulier pour les parents ou les personnes ayant une perception limitée des hypoglycémies.

Les systèmes d'administration automatisée d'insuline, ou « systèmes

en boucle fermée », y contribuent également. Ils prennent en charge une partie des décisions thérapeutiques et ajustent en permanence l'apport d'insuline, ce qui réduit non seulement les risques, mais aussi la charge mentale. Pour beaucoup de personnes concernées, avoir moins de décisions à prendre au quotidien signifie surtout oublier le diabète, ne serait-ce que pour un court instant. La nuit notamment, cette forme d'automatisation contribue à un meilleur sommeil et à une plus grande sécurité. Les applications numériques vont encore plus loin en aidant à identifier certains schémas : Quel est l'impact d'un repas ? Quel rôle joue l'activité physique ? Comprendre les liens entre ces facteurs réduit la frustration et permet d'être plus confiant dans la gestion de sa maladie. Plus qu'un simple instrument de mesure, la technologie devient un outil qui rend le quotidien plus prévisible.

Mais soyons honnêtes, la technologie peut aussi être source de stress. Alertes fréquentes, surabondance de données ou pression liée aux objectifs génèrent un stress supplémentaire. Ce



La technologie peut aider à faire en sorte que le diabète se fasse plus discret.

n'est donc pas seulement ce que la technologie peut faire qui est déterminant, c'est aussi la manière dont elle est conçue. Les bonnes solutions réduisent la complexité au lieu de l'accroître. Concrètement, pour Mara, cela signifie dormir plus paisiblement, avoir moins peur d'une hypoglycémie en plein cours et plus de spontanéité et de sérénité au quotidien. Le diabète ne disparaît pas. Mais la technologie peut aider à faire en sorte qu'il se fasse plus discret.

La contribution du Diabetes Center Berne

Au Diabetes Center Berne (DCB), la question centrale est de savoir comment concevoir les technologies du diabète pour faciliter le quotidien des personnes concernées. Une approche centrale consiste à impliquer directement les personnes atteintes dans

l'innovation et la recherche. Car ce n'est qu'en appréhendant réellement ce quotidien exigeant que l'on peut développer des solutions efficaces. Interface entre la recherche, l'industrie et la communauté, le DCB soutient des projets qui vont au-delà des performances techniques: la solution est-elle intuitive? Facilite-t-elle la prise de décision? Réduit-elle la charge mentale? SNAQ en est un exemple. Cette application permet de photographier ses repas et d'analyser automatiquement leurs valeurs nutritionnelles. En combinant ces données à celles de leur glycémie, les utilisatrices peuvent mieux comprendre comment leur corps réagit à certains aliments. Dans le domaine de l'alimentation – l'un des principaux facteurs d'incertitude – cela simplifie l'estimation des glucides et les décisions quotidiennes.

La spin-off du DCB, Beyond Diagnostics, adopte aussi une approche axée sur le quotidien: elle développe une solution permettant de vérifier la qualité de médicaments comme l'insuline. La chaleur ou un mauvais stockage nuisent à leur efficacité, sans que cela ne soit visible. Les technologies qui apportent de la transparence dans ce domaine peuvent réduire l'incertitude et renforcer la confiance. Le DCB se considère ainsi comme un moteur de l'innovation et un co-créateur de technologies destinées à offrir aux personnes atteintes de diabète plus de sécurité, de sérénité et de liberté au quotidien.



Plus d'informations
sur le site Internet
du DCB:
www.dcberne.com