

## VOTRE RUBRIQUE

### Un peu d'humour

Allez ! une p'tite...

Le Belge va voir Tony, son garagiste, qui remet le compteur à 50.000 km. Quelques jours plus tard, l'ami demande au Belge :

- As-tu vendu ton auto ?
- Es-tu fou ! Maintenant qu'elle a 50.000 km, je la garde.

Une dernière !!

Deux jeunes hommes commencent à rénover le magasin qu'ils viennent d'acquérir. Ils sont assis pour prendre leur café. Tout est vide à l'intérieur, il n'y a que quelques tablettes sans aucune marchandise.

Antoine dit à Michel : « Je te parie que d'ici quelques minutes, un con va mettre le nez à la vitrine et demander ce qu'on vend. Il n'avait pas fini sa phrase que, comme prévu, une dame âgée met le nez à la vitrine et demande :

« Que vendez-vous ici ? » Antoine répond sarcastiquement : « Des trous de cul ».

Du tac au tac, la dame âgée répond : ça à l'air de bien marcher, il n'en reste que deux ! ■



*Je vous invite à la rêverie dans mon jardin potager*

*Chut !! chut !!*

*Fermez les yeux... attendez !! Tous vos sens sont en éveil ??*

*Vous pensiez être seul ?*

*C'est le printemps, ma saison préférée !*

*6 h, le jour se lève, la mare est habitée : Bonjour ! J'approche doucement et voilà les amphibiens qui m'accueillent ! Je le conçois, un peu trop bruyamment : grenouilles de toutes les tailles, les rousses, les vertes et flop elles sautent, elles coassent.*

*Je m'éloigne et elles se taisent, j'entends au loin, le chant du coucou et un pic épeiche qui frappe le tronc d'un vieil orme.*

*Et je hume le parfum des violettes sauvages qui tapissent le sol tout autour de la maison.*

*Côté maison, tout est à restaurer : la vie nous fera l'elle crédit ? Parfois, je doute, un peu découragée, mais il suffit certains soirs de savourer la couleur du soleil sur la pierre pour être comblée de bonheur.*

*J'imagine alors combien de générations ont vécu là, puis un peu plus loin, le four à pain m'émeut : combien d'hommes ont ravivé la flamme ? De l'autre côté, la pierre d'évier informe de la pénibilité de la vie d'autrefois. Oui, ces pierres racontent des histoires qui durent plus longtemps que celles des grands-mères !!*

*Voilà, je suis arrivée dans mon potager qui jouxte la mare. Mes amis les oiseaux, les crapauds, le hérisson, la couleuvre endormie, les poules d'eau, un couple de canards, ne sont pas loin ; tout ce petit monde cohabite.*

*Allez, au travail : je sème, je plante et j'imagine les couleurs du potager cet été : les tomates rouges, jaunes, vertes, blanches, les fenouils, les cucurbitacées...parmi les tagètes, la courrache, les capucines...J'entends les rires joyeux de nos petits enfants qui font le tour de la propriété. Alice qui s'émerveillera encore devant son cormier, arbre planté le jour de sa naissance « il m'attend pas pour grandir celui là ! » Chaque arbre a une histoire.*

*J'observe le lilas, il ne va pas tarder à fleurir, alors, il est temps de planter les pommes de terre ! J'adore mon jardin sauvage, parsemé de fleurs, d'aromatiques. Ne pas brutaliser la terre est une priorité : elle me le rend bien, ses habitants les lombrics et bien d'autres vers aèrent, retournent, font des déjections qui la nourrissent. Je tolère Madame la Taupe bon gré, malgré, puisque je récupère la terre des monticules pour mes semis !*

*Un autre grand principe, ne jamais laisser la terre nue, car elle se dessèche et demande plus d'eau, et ne pas la gaver de produits chimiques : jamais de pesticides. Et les limaces, j'aurais bien envie de les truquer, mais je sais que les grenouilles, les crapauds et mon hérisson vont se régaler. Observer les bonnes associations des plantes pour permettre une bio diversité et ainsi accueillir les insectes auxiliaires : coccinelles, syrphes, abeilles...Oui, le poireau adore les fraises !! Respecter la rotation des cultures. Et surtout, ne pas être pressée, observer, attendre que dame Nature soit décidée d'œuvrer. Le jardin me rend humble, c'est l'école de la Vie. C'est dans cet endroit merveilleux que Je puise toute mon énergie.*

*Ai-je réussi à vous faire partager ma passion du jardin et des vieilles pierres ?*

## VOTRE RUBRIQUE (suite)

### VIE AU QUOTIDIEN AVEC UN CONJOINT DIABETIQUE

Je suis très concernée par le diabète, étant l'épouse de Aimé-Désiré, diabétique de type 2 depuis 20 ans, traité par des comprimés.

#### Pourquoi témoigner ?

Parce que je suis convaincue que cette maladie, comme toutes les maladies chroniques, et qui ne se voit pas entraîne chez le patient et son conjoint un comportement différent.

Il y a toujours un « avant diabète » et un « après diabète », mais ce dernier se prolonge toute la vie, sauf dans de rares exceptions.

**Il n'y a pas de petit diabète, mais je vous rassure, on peut bien vivre avec lui.** L'être humain est fantastique ! Il s'adapte à toutes les situations.

À l'annonce de la maladie, il est passé par toutes les phases: colère, déni, culpabilité et pas ...vraiment l'acceptation.

**Pour moi, ce fût très difficile aussi : comment le soutenir, l'aider à en prendre conscience ?**

Trouver le juste milieu pour dire les choses ; Et faut-il les dire ?

Je pense que « oui », parce que, même si on refuse de les entendre, on avance à petits pas, et on finit, pas par accepter, mais entrevoir une solution, une issue.

#### Ne jamais se précipiter !

Après une journée passée à l'hôpital de jour où il a rencontré d'autres personnes diabétiques comme lui, il s'est senti moins seul : j'ai compris tout de suite que ce ne serait pas facile, mais cela fait 20 ans depuis l'annonce et finalement, tout se passe plutôt bien.

**Nous avons été aidés par l'AFD** et le fait de rencontrer des pairs, nous a permis de prendre du recul et passer de bons moments conviviaux.

**Au niveau de la vie quotidienne**, je ne sais pas si le diabète fait partie de sa vie, mais **pour moi il est souvent présent**. Au moment de la préparation des repas, **j'ai du réfléchir à l'équilibre alimentaire...** et surtout, pour lui, il a fallu peser la quantité de pain. Difficile de le diminuer, quand on en mange même avec des pommes de terre ou des pâtes. Et pour un « bon vivant », ça n'a pas été facile chaque jour et il a fallu composer !! Mais de ce fait **il m'a aidé à prendre conscience du bon équi-**

**libre alimentaire et nos repas sont identiques.** Notre objectif, c'est qu'il ne prenne pas trop de poids pour éviter de faire monter son HbA1c et éviter les complications qui sont redoutables.

Nous les connaissons bien, sa mère est décédée suite à des problèmes d'insuffisance rénale, début de gangrène du pied et problèmes visuels. Donc, il y a toujours une épée de Damoclès au dessus de sa tête.

**Nous avons pris conscience de l'importance de l'activité physique**, mais ce qui est compliqué, c'est de l'intégrer quotidiennement : soit il a une activité délirante, soit il est sédentaire une journée entière !

**A cela, je vais vous dire ce que je ressens véritablement :**

Lui, il sait ce qu'il faut faire, toujours. S'il ne le fait pas, c'est lui qui décide de sa vie, et c'est bien normal. D'où son expression : « je choisis les personnes avec qui je creuse ma tombe »

Moi, je sais aussi ce qu'il faudrait qu'il fasse, mais je ne peux décider de rien !! Et c'est normal aussi.

Donc, c'est compliqué pour moi parfois car cet état de fait entraîne forcément un peu de stress. Mais ce n'est pas dramatique, car il gère très bien son diabète : visites médicales..

Il me tient au courant et heureusement, car lorsqu'il y a eu une modification du traitement avec passage à un sulfamide hypoglycémiant, il a eu une hypoglycémie, sans s'en rendre compte, ressemblant aux symptômes d'un AVC. Le fait que je l'aide à se ressucrer tout de suite a permis qu'il retrouve un comportement normal. Depuis, je remarque souvent avant lui, lorsqu'il est en hypo : il baille, devient plus ou moins irritable. Lors des repas festifs.., au début, je réagissais mal et je ne savais pas comment me comporter lorsque je voyais défilier les plats. Je sais que je pouvais être désagréable et cela entraînait un stress supplémentaire pour lui. Il est même arrivé que je prévienne les organisateurs avant le repas !!

Depuis, j'ai appris à mieux gérer mes émotions, à lui faire confiance et mieux me comporter ■

On a atteint la vitesse de croisière, son diabète est équilibré et nous vivons bien tous les trois : LUI, SON DIABÈTE ET MOI.