

Zeitschrift:	Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
Herausgeber:	Spitex Verband Schweiz
Band:	- (2017)
Heft:	1
Artikel:	"Je dois rester toujours prête!"
Autor:	Gumy, Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-852901

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Je dois rester toujours prête!»

Elle est malade, mais respire la santé. Sonja Jovanova, 19 ans, mène une vie d'étudiante hyperactive entre le sport, les sorties entre amis ou encore les shootings photo. En plus de son quotidien bien chargé, son diabète lui demande d'être constamment attentive à sa santé.

Atteinte de diabète de type 1 à l'âge de 8 ans, elle a été héliportée en urgence au CHUV pour être soignée alors que son état était critique. De retour à domicile, une infirmière lui rend visite régulièrement pour parler avec elle de sa maladie, répondre à ses questions et prendre soin que le traitement soit toujours à jour. Aujourd'hui, le diabète fait partie du quotidien de la jeune fille. Les quatre à cinq injections d'insuline journalières, le calcul de la glycémie ou l'estimation du nombre d'hydrates de carbone lors des repas rythment la vie de l'étudiante fribourgeoise. «Petite, avec mes sœurs aussi, on prenait cela comme un jeu. Ma piqûre avant le repas en devenait presque amusante!» se souvient-elle.

Si le diabète n'est pas un fardeau trop lourd à porter, c'est aussi parce que Sonja Jovanova a appris à maîtriser l'art du dosage d'insuline pour éviter le surplus, mais aussi le manque de sucre dans le sang. A l'occasion de la journée nationale des malades, qui aura lieu le dimanche 5 mars, elle nous invite à plonger dans son quotidien pour une journée bien remplie!

6h30: La journée commence toujours par un calcul de la glycémie qui doit, idéalement, se situer entre 4 et 8 millimoles par litre de sang. Elle dépose sur une bandelette une goutte de sang prélevée au bout du doigt et un petit appareil lui donne sa réponse en quelques secondes. «Le matin, je m'injecte de l'insuline basale qui aura un effet constant pendant 24 heures. Ensuite, pour chaque repas, je rajoute de l'insuline rapide pour assimiler le sucre que je mange.» Mais, à 6h30 du matin, pas question de manger pour Sonja Jovanova. Une manière de mieux gérer son taux de sucre? «Non, répond-elle en riant, c'est juste que le matin, je n'ai jamais faim!» C'est donc le ventre vide qu'elle entame ses premières heures de cours à l'École de culture générale de Fribourg pour espérer décrocher, l'année prochaine, une maturité spécialisée en santé. «J'aimerais devenir diététicienne. C'est un métier que j'ai découvert lors de mes consultations chez mon diabétologue et qui a

l'avantage de travailler pour la santé sans devoir être en salle d'opération», explique celle qui avoue ne pas être à l'aise à la vue du sang.

10h: A la pause, c'est l'heure d'une collation, mais aussi d'une mise au point de sa glycémie. Si cette dernière est trop basse, une petite ration supplémentaire s'impose pour éviter l'hypoglycémie, soit un manque de sucre, et rester concentrée le reste de la matinée.

12h: A midi, c'est le calcul des glucides qui prime. «Au début, on pesait chaque aliment à la balance. Aujourd'hui,

l'habitude me permet d'estimer à l'œil la quantité de sucre contenue dans un repas et de faire mon injection en conséquence.» Sonja Jovanova ne se prive d aucun aliment malgré son diabète. «Si je mange plus

que prévu ou que je craque pour un dessert qui n'était pas prévu, alors je m'infecte une seconde dose», explique-t-elle en toute simplicité. «C'est à la maison que je prends soin de mon diabète. Je suis tombée malade jeune, alors toute la famille est impliquée et tous savent comment me faire une injection si besoin. Mais, une fois que j'ai quitté mon chez-moi, le diabète n'est plus une priorité.»

16h: Après une après-midi de cours, il est temps de boire un verre avec des copines ou de s'offrir une sortie en ville avec des amis. «Là, je reprends à nouveau soin de mon diabète et contrôle que tout se passe bien. Ça me permet de m'offrir un moment de détente et de passer un peu de temps entre amis autour d'un verre après les cours par exemple.»

18h: De retour à la maison pour le souper, la journée de Sonja Jovanova est loin d'être terminée! Un contrôle de son taux de sucre et une injection d'insuline bien calibrée selon ce qu'il y a au souper lui permettent d'envisager sereinement le reste de sa soirée. Avec près de 5h de danse

«Ma piqûre avant le repas en devenait presque amusante!»



hebdomadaires, la jeune femme a des semaines bien remplies. Mais qui dit sport dit aussi une dépense énergétique qui influence la glycémie. «Récemment, j'ai parlé de mon diabète au reste de mon groupe de Hip-Hop. Maintenant qu'ils sont avertis, je me sens plus libre de prendre soin de moi pendant les entraînements. S'il faut que je fasse une pause pour reprendre du sucre ou contrôler ma glycémie, je ne me prive pas. En parler m'a donc permis de mieux gérer ma maladie.» En plus du Hip-Hop et du Pole Dance, Sonja Jovanova est aussi modèle lors de photo shooting. «Je porte depuis peu un appareil de contrôle de la glycémie en continu sous forme d'un patch que je mets sous le bras. C'est vrai que cela entraîne pour moi parfois un souci esthétique lors des prises de photo. Je veux montrer une attitude et je dois faire attention à ce que le patch ne se voie pas sur la photo.»

22h: Comme tous les jeunes de son âge, Sonja Jovanova aime aussi sortir et faire la fête. Dans ces moments-là, elle ne se prive de rien. Boire de l'alcool et rentrer tard le soir ne lui pose aucun problème tant qu'elle a un œil attentif sur son diabète et peut réagir rapidement. «Je me souviens qu'une fois, à un anniversaire d'une amie, on avait fêté jusqu'à tard et j'étais restée dormir chez elle comme beaucoup d'autres amies. Au milieu de la nuit, j'ai dû me lever et en réveiller plusieurs pour pouvoir mettre la main sur le verre de jus d'orange que j'avais préparé en cas d'hypoglycémie», se souvient la jeune fribourgeoise avec le sourire. «Mon diabète ne m'a jamais empêché de faire quoi que ce soit. Mais je dois rester toujours prête et prendre le temps de planifier mes journées.»

La journée des malades aura lieu le dimanche 5 mars 2017 et aura pour thème «Regarde-moi, je déborde de vie! Quel accueil réservons-nous aux personnes malades ou atteintes d'un handicap?»

► www.tagderkranken.ch



«En parler m'a permis de mieux gérer ma maladie»