

Je suis diabétique...

La **sexualité**  
c'est **important** pour  
**tout le monde**,  
cela me concerne aussi.



Qu'est-il important de  
savoir ?

Avec qui pourrais-je en  
parler ?

L'éveil à de nouvelles sensations intervient lors de changements hormonaux.

Ces hormones vont transformer ton corps au niveau morphologique comme au niveau psychologique.

Parler de sexualité permet à chaque personne, à chaque couple, hétérosexuel ou homosexuel, de développer et d'imaginer sa propre sexualité.

Des études démontrent qu'autant les garçons que les filles privilégient d'abord les sentiments, les émotions et la tendresse dans les relations amoureuses.

# Avec qui peux-tu aborder ces questions ?

- avec tes amis
- avec tes parents
- avec d'autres personnes de ta famille ou de ton entourage
- avec des professionnels de la santé (infirmière en diabétologie, infirmière scolaire...)
- avec ton médecin diabétologue-endocrinologue

Si tu as besoin de trouver des réponses par toi-même, il existe des sites internet tels que:

- [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

Tu peux y poser des questions  
anonymement.

Pour des questions plus pratiques, tu peux  
te rendre chez **PROFA**.

- Profa Lausanne  
Av. de Georgette 1  
021 631 01 42
- Profa Renens  
Rue de Lausanne 21  
021 631 01 43
- Profa Aigle  
Rue du Molage 36  
021 631 01 44
- Profa Vevey  
Av. Général-Guisan 30  
021 631 01 45
- Profa Morges  
Place du Casino 1  
Lieu de consultation:  
CMS - Centre médico - social  
Rue Louis-de-Savoie 40  
021 631 01 46
- Profa Nyon  
Rue des Marchandises 17  
021 631 01 47
- Profa Vallorbe et  
Vallée de Joux  
Consultation itinérante  
021 631 01 48
- Profa Payerne  
Rue de Lausanne 9  
021 631 01 49

Des conseillers(ères) en sexualité et un  
médecin sont à ta disposition pour tes  
questions ou/et un entretien.

# Puis-je avoir une sexualité comme les autres ?

Tes capacités sexuelles sont identiques  
aux autres personnes... tu peux **VIVRE** les  
mêmes choses qu'un autre ado.

Les premiers **rapports sexuels** ne se  
passent peut-être pas comme «tu l'avais  
**rêvé**». La recherche de ta **personna-**  
**lité**, l'identification de tes **propres désirs**  
demandent du temps...

L'**important** est d'être dans le  
**respect** de tes **choix**, et de ne  
pas te sentir **contraint(e)**.

# N'oublie pas...

Le **diabète** ne te protège **pas** de la grossesse.

Une **grossesse** peut intervenir lors de chaque rapport, même pour **toi**.

L'utilisation du **préservatif** est **importante** en tout temps, car tu encours des **risques** d'infections sexuellement transmissibles (IST = VIH/sida, hépatites, infections à chlamydia, blennorragie... ).

Si tu es **actif(ve) sexuellement**, prends tes **précautions**! Ne laisse pas le préservatif dans ta poche...



As-tu pensé à informer ta copine/  
ton copain de ton diabète ?

Tu as peut-être des craintes à parler  
de ton diabète à celle/celui dont tu es  
amoureux(se) ?

L'amour c'est le partage des joies, mais  
aussi des difficultés de la vie. Ce qui compte,  
c'est ta personnalité, tes goûts et les  
bons moments passés ensemble.

Parler de ton diabète à ta copine/ton copain,  
c'est une preuve de confiance.

Cela t'appartient et fais comme tu le  
ressens.



# Rapports sexuels et glycémies...

Les rapports sexuels sont des moments intenses qui font tout oublier...

Tu sais ce que c'est que de tenter de faire de l'exercice lorsque ta glycémie est basse !

Penses-y avant... Contrôle ta glycémie, et prends un encas si cela est nécessaire.

Tu peux aussi enlever un moment ta pompe.

Tu évites ainsi les désagréments liés à l'hypoglycémie et tu te sentiras plus détendu(e).

# Puis-je avoir un enfant ?

## Oui, comme les autres jeunes.

Lors de la **puberté**, l'apparition des **règles** chez la **jeune fille** diabétique peut être légèrement **retardée**, sinon tout se passe normalement.

Toute personne a le choix de **créer** une **famille** selon ses désirs.

Lorsque le moment sera venu pour **toi** et ton **partenaire**, tu penseras à contacter ton **médecin** diabétologue avant le début de la **grossesse**.

# Pour le bon déroulement de ta grossesse...

Le médecin te conseillera et te transmettra des informations importantes pour :

- Planifier la grossesse au minimum 3 mois à l'avance.
- Maîtriser de manière plus pointue les hypoglycémies et les hyperglycémies afin d'obtenir une HbA1c la plus proche possible de la norme (inférieure à 7%).

Ainsi il est prouvé que la grossesse se déroulera dans des conditions comparables à celle d'une femme non diabétique.

En résumé, n'hésite pas à poser des questions à chaque nouvelle étape de ta vie...

Il n'y a que de bonnes questions et de multiples réponses...



Réseau Santé  
PLATEFORME HAUT-LÉMAN

Filière de  
diabétologie pédiatrique  
Riviera - Chablais



Equipe Infirmières en Diabétologie Pédiatrique  
pour la Riviera et le Chablais  
Av. du Général-Guisan 58  
1800 Vevey  
Tel : 079 284 75 42  
Email : [diabetoped.est@bluewin.ch](mailto:diabetoped.est@bluewin.ch)

Dr. Michel Cauderay  
Diabétologue Endocrinologue Pédiatrique  
Tel : 079 528 20 38  
Email : [mica@urbanet.ch](mailto:mica@urbanet.ch)