

Stéphanie Cloutier

par Danielle Lévesque, diététiste

Je devais rencontrer Stéphanie Cloutier au bureau de son père, les Productions Guy Cloutier, mais une panne d'électricité empêchait toute activité dans le secteur. Je l'ai donc rencontrée dans un restaurant près de chez moi. Elle a accepté de parler de son diabète et se dit prête à s'impliquer afin de mieux faire connaître cette maladie, que ce soit comme une des porte-parole de l'Association Diabète Québec ou comme personne-ressource appelée à témoigner de son expérience personnelle. Intelligente et belle, elle pourrait très bien faire pour l'Association Diabète Québec le travail de promotion effectué par Miss Amérique pour l'organisme américain.

À quel âge avez-vous commencé à faire du diabète ?

À huit ans. Deux semaines avant de fêter mes neuf ans.

Est-ce que vous avez été hospitalisée au moment où on a découvert que vous faisiez du diabète ?

Oui. C'était à la fin de ma troisième année scolaire. J'avais toujours soif. Je maigrissais à vue d'œil. À cette époque, on ne s'en rendait pas compte. Aujourd'hui, lorsque je regarde des photos, je constate que j'étais vraiment maigre. J'étais cernée, toujours fatiguée. Ma mère disait : « C'est la fin de son année scolaire, elle doit être épuisée ». C'est ma grand-mère qui lui a mis la puce à l'oreille en soulevant la possibilité que je fasse du diabète. Ma mère lui a répondu : « Penses-tu ? Le diabète, c'est quoi exactement ? » Pendant un certain temps, c'est resté comme ça... Je buvais toujours autant. Ma grand-mère s'inquiétait encore plus puisque je ne cessais de boire de l'eau et du Coke. Ce qui ne m'aidait pas ! « C'est bizarre. Elle a toujours

soif », notait ma grand-mère. Du Coke ou de l'eau, j'avais toujours besoin de boire. La situation empirait. Je me rappelle qu'une fin de semaine, je m'étais rendue

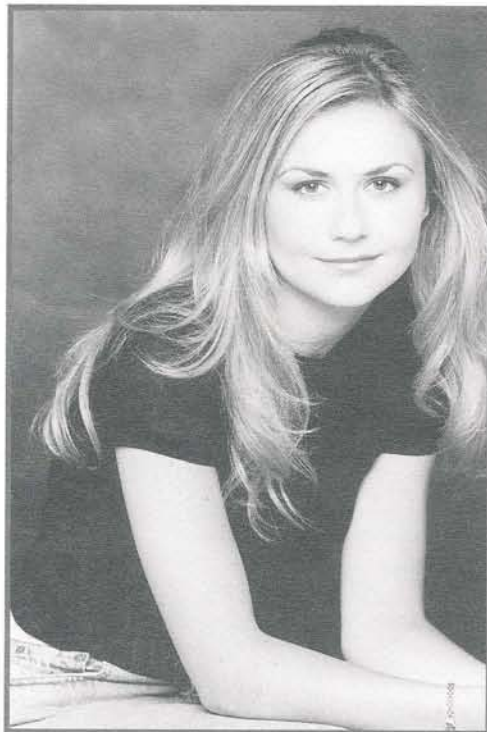
dans le Nord, chez mon père. Soudainement, je m'étais sentie très mal. J'avais des hauts le cœur. Mon père m'a donné du 7 Up. Mon niveau de sucre a monté, j'ai été malade. C'était un dimanche soir. Je suis revenue à Montréal. Le lendemain matin, à mon réveil, j'étais quasiment dans le coma. J'étais étendue sur mon lit. Ma mère me levait le bras, j'étais incapable de le tenir dans les airs. C'est à ce moment qu'elle a pris la décision de m'amener à l'Hôpital Sainte-Justine malgré mes résistances.

Ils m'ont gardé trois semaines. Moi, le diabète, je ne savais pas ce que c'était. J'étais tellement perdue... Je ne me rendais compte de rien. Puis, à la longue, j'ai repris des forces. Les médecins

m'ont expliqué cette maladie. Avec le recul, je dois dire que je trouve que j'ai plutôt bien réagi. Je me trouve bonne... J'avais quand même bien contrôlé la situation...

La présence de votre mère a dû compter pour beaucoup à cette réaction positive et à votre comportement d'alors face à cette nouvelle maladie ?

Oui. Tout à fait. Ma mère et mon père. Au début, ils ont trouvé la situation assez difficile. Pour eux, c'était nouveau : ils n'avaient jamais eu d'enfants malades dans la famille. En plus, ils ne connaissaient pas cette maladie... Quand on ne connaît pas une maladie, ça fait peur. Ma mère s'est adaptée rapidement à la nouvelle situation. Ensemble, nous avons suivi des



cours à l'hôpital qui nous montraient comment se piquer, préparer les injections, déterminer le dosage. Elle a commencé à me piquer tout de suite. Elle a toujours été très bonne.

Vous, vous avez dû vous familiariser graduellement ? À un moment donné, vous avez dû vous piquer vous-même ?

Oui. Mais, ça été long, par exemple. Au début, je ne voulais pas le faire, j'avais peur... C'était ma mère ou la sœur de mon père, infirmière de métier, qui assumait cette tâche. Ça m'a aidé beaucoup. Quand j'allais chez mon père au début, c'est sa sœur qui me piquait. Elle passait l'été avec nous. Tranquillement, la compagne de mon père a appris comment faire, puis mon père aussi. Moi, l'apprentissage a été plus long. Je pense que j'ai mis trois ans avant de commencer à me piquer moi-même.

Combien d'injections d'insuline preniez-vous par jour ?

Deux fois par jour : avant le déjeuner et le souper. C'est récent que je dois me piquer trois fois par jour. Je me suis toujours piqué deux fois quotidiennement. Il y a deux ans, je me suis fait opérer pour l'appendicite et c'est à ce moment-là que l'on m'a suggéré trois fois par jour.

Quel genre de travail faites-vous ?

Je travaille au bureau de mon père. Je m'occupe du fan club de ma sœur Véronique.

Vous semblez avoir une famille très unie ?

Oui, j'ai cette chance.

Le fait d'avoir été malade, est-ce que votre père était plus protecteur avec vous qu'avec Véronique, par exemple ?

Je ne sais pas. Il faudrait le demander à Véronique. J'ai toujours été le bébé de la famille. Avec mon diabète... c'est bien possible qu'il ait été un peu plus protecteur, je dois être honnête. « C'est ta petite sœur, disait-il à Véronique, tu dois t'en occuper. Véronique, sois raisonnable », lui disait-il souvent. Notre père est assez protecteur avec ses filles.

Est-ce votre premier emploi ?

Non. Mais, j'ai toujours travaillé avec mon père. Au début, quand j'ai commencé au bureau, j'écoutais les démos que les gens nous envoyaient. Par la suite, j'ai

travaillé sur l'émission « Mitsou, c'est chaud » que mon père a produite pendant un été. J'ai aussi été réceptionniste.

Vous avez toujours travaillé dans le même métier que votre père ?

Oui. Au Cégep, j'ai étudié en communication. Dès la fin de mes études, j'ai commencé à travailler avec mon père. À dix-sept ou dix-huit ans, je crois.

Vous êtes très sportive, me dit-on ?

Oui. Je m'entraîne beaucoup. Je ne fais pas beaucoup de sports. Mais, je m'entraîne dans un gymnase. Trois ou quatre fois par semaine. C'est très bon pour mon diabète. Je fais de la musculation avec beaucoup d'exercices cardio-vasculaires. Une heure et demie par séance : un minimum de 3 à 4 heures par semaine.

Avez-vous d'autres problèmes de santé ?

Non. Sauf peut-être un problème de glande thyroïde. J'ai une vie saine, je ne bois pas, ne consomme pas de drogue. Mes glycémies sont belles, sauf si je triche...

Comment vous débrouillez-vous avec l'alimentation ?

Je ne peux pas dire que je calcule tout comme au début du traitement. Je n'ai jamais eu de difficulté côté nutrition.

En fait, votre diabète ne vous a jamais empêché de faire tout ce que vous vouliez ?

Non. Jamais. Je peux dire que je vis une vie normale. Je ne me suis jamais empêché de faire quelque chose parce que je suis diabétique. Ce n'est pas quelque chose qui me handicape. Le diabète oblige à une discipline de vie. Cette discipline à un côté positif, elle se reflète dans mon travail, par exemple. Mon père est une personne très positive. Il ne tolère pas le négatif, surtout de ses filles... Je me souviens, durant une partie de hockey, il me disait : « Regarde Fanny, ce joueur de hockey est diabétique ». Le diabète ne m'a jamais empêché de faire quoi que ce soit. C'est sûr qu'il y a des jours... On dirait que ça m'arrive une fois par année. À ce moment-là, je veux lâcher tous mes traitements. Je me dis, je ne me pique plus, je ne fais plus rien... Mais, ça ne dure pas longtemps. Je n'ai jamais arrêté de me piquer. Parfois, j'avais une crise. Je disais à ma mère : « C'est fini. Je ne me pique plus. » Je me révoltais... quinze minutes. Le fait que dans mon cas, le diabète soit arrivé très jeune dans ma vie m'a certainement aidé à accepter les contraintes de cette

maladie. Très tôt, j'en ai fait un mode de vie. Et puis je me souviens, il y avait dans ma chambre à Ste-Justine, une fille de 21 ans. Elle ne prenait pas toujours son insuline, ne suivait pas sa diète et paraissait très « amochée », ça m'avait frappé. Elle m'avait donné une leçon.

Le diabète a dû faire plus peur à vos parents qu'à vous ?

Oui. À huit ans, tu n'es pas consciente. On t'impose un mode de vie. Tu l'acceptes et ça fait partie de ton existence. Aujourd'hui, c'est une habitude. Je ne pense pas : « Ah ! il faut que je me pique ». C'est vraiment naturel. Quand je mange, il faut que je me pique. Ce doit être plus dur pour des jeunes de seize ou dix-sept ans.

Devez-vous manger à heure fixe ou vous devez retarder ?

Normalement, je devrais manger à heure fixe. Ça m'arrive de retarder, mais j'ai l'ancienne insuline... C'est pour ça que j'y pense à prendre l'autre. Mon médecin m'en a parlé de l'insulinothérapie intensive. Moi avec mon chum qui joue au hockey, souvent on va manger après les parties, vers les 22 ou 23 heures, ce serait bon pour moi... Ça fait longtemps que j'ai ma méthode, c'est dur de changer du jour au lendemain.

J'ai déjà fait un semi-coma, par exemple, il y a trois ans. On a eu un peu peur. Je m'occupais moins bien de mes affaires. Je m'étais piqué avant de me coucher. Je n'avais pas mangé. Le matin, ma mère est venue pour me réveiller – j'avais un examen – et là je ne me réveillais pas... Je n'étais pas vraiment dans le coma, je l'entendais, mais je ne la voyais pas vraiment. C'était flou dans ma tête... Elle a appelé l'ambulance. Ils sont arrivés, ils m'ont donné du glucose en gel dans un jus d'orange. Finalement, je suis revenue tranquillement pas vite. Ils ne m'ont pas rentrée à l'hôpital.

En fait, vous avez eu un parcours d'enfance, d'adolescence tout à fait comme tout le monde ?

Ah oui, un parcours normal.

Vous étiez sûr d'avoir un emploi...

Mon père me disait de ne pas me fier trop là-dessus. Il m'encourageait à persévérer dans mes cours. J'avais un père qui n'avait pas aimé l'école. Ma mère non plus. Et moi, je n'aimais pas ça aussi...

Vous avez des rêves de filles de votre âge ?

Oui. Avoir un chum, être en amour, avoir des enfants. Mais je ne suis pas pressée. Je voudrais deux, trois enfants.

Votre ami José Théodore est beau, jeune et célèbre, quelle attitude a-t-il devant le diabète ?

Mon chum s'implique dans la cause du diabète. Il a un grand cœur : il a reçu un montant d'argent, une prime, comme meilleur joueur et il a donné cet argent pour la recherche sur le diabète. Et puis quand je veux manger des sucreries, au cinéma par exemple, il dit non.



Stéphanie avec son ami José Théodore.

Petite, j'aimais pas le sucre plus qu'il ne le faut. C'est pire maintenant. On dirait que c'est toujours comme ça : quand on te dit de ne pas en manger, on en veut encore plus. J'ai une petite faiblesse pour les gâteaux de fête, les bonbons, le chocolat. Petite, je ne mangeais pas de desserts. Ma grand-mère me trouvait très raisonnable. Vraiment. Quand j'en mange plus, je vais boire plus d'eau, je fais plus de jogging...

Sur ce se termine notre entretien avec cette jeune femme dynamique et pleine d'entrain, la preuve incarnée que le diabète n'empêche personne de vivre sa vie et de réaliser ses rêves.

