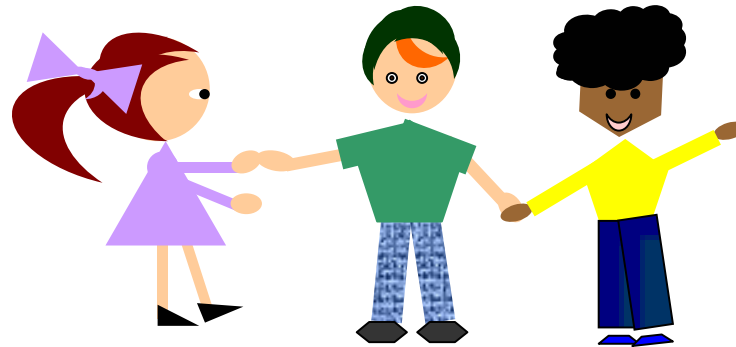


MON LIVRE PERSONNEL SUR LE DIABÈTE DE TYPE 1

Écrit et illustré par
Sandra J. Hollenberg
(la grand-mère de Malcolm)



Pour en faire un recueil, imprimes les pages recto-verso sur du carton épais.
Relies les pages avec une spirale de plastique (disponible dans les imprimeries)

Cette édition est disponible pour téléchargement gratuit.
Ce qui signifie qu'elle peut être copiée, partagée et distribuée.
Elle ne peut pas être vendue!

Pour le lecteur adulte

Est-ce qu'un enfant que vous aimez a été diagnostiqué diabétique? Ce livre vous aidera! C'est le genre de livre que notre famille aurait pu utiliser lorsque mon petit-fils Malcolm a été diagnostiqué diabétique en 1996.

Ma fille, Barbi, la mère de Malcolm, m'a demandé d'écrire ce livre. Je l'ai écrit spécifiquement pour les enfants. Mais par sa structure simple, c'est aussi un excellent point de départ pour les adultes.

Je souhaite que le livre appartienne à l'enfant; Encouragez-le à le lire à haute voix, mais pas nécessairement en une seule fois. Les membres de l'équipe médicale de diabète voudront peut-être parcourir le livre avec votre enfant. Il y a de la place pour mettre des commentaires spécifiques sur le régime et sur le traitement de votre enfant.

Les enfants pourront se servir du livre quand ils auront des questions ; ils vous demanderont de le lire quand ils auront oublié ce que les dessins veulent dire. Ils montreront le livre à leurs amis. Tout ceci est fait dans le but que le livre leur appartienne. Ce livre a été écrit uniquement pour eux.

Je voudrais remercier les diététiciens, éducateurs, infirmières et médecins des États-Unis et du Canada à qui j'ai demandé de vérifier mon travail. Je remercie tout particulièrement Mary Ann Crowdson, RN et Diane O'Grady, RN, BSN, CDE. Mary Ann a été diagnostiquée diabétique quand elle avait 7 ans. Aujourd'hui, elle sert de lien pour des groupes de soutien aux diabétiques et travaille au Wood River Medical Center à Sun Valley, Idaho. Diane est l'infirmière éducatrice spécialiste des maladies du diabète à Vernon, en Colombie-Britannique.

Les autres personnes qui m'ont gracieusement conseillé sont le frère de Malcolm, mon petit-fils Paul, Barbara Corwin, Karla Marks et Diane Lynch, mon éditrice.

Et, bien sûr, des remerciements tout spéciaux à Malcolm Lazarow, l'enfant qui a fait de moi un écrivain.

Sandra J. Hollenberg

Email : sandy@grandmasandy.com

P.S. Mes sincères remerciements à Animas Corporation et Marie-Josée Proulx, maman de Samuel 4 ans diabétique et bénévole pour un groupe de soutien pour diabétiques au Québec (Les GlucoMaîtres), pour la traduction française.

*Ce livre est dédié à ma fille
Barbi Hollenberg Lazarow,
la meilleure maman qu'un enfant diabétique peut avoir.*

TABLE DES MATIÈRES

COMMENT DEVIENT-ON DIABÉTIQUE ? - page 2

SI VOUS ÊTES DIABÉTIQUE - page 4

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ? - page 6

LE JEU DE L'ÉQUILIBRE - page 12

CONTROLES SANGUINS - page 14

ALIMENTATION - page 16

INSULINE - page 21

ACTIVITES PHYSIQUES - page 24

FAIS ATTENTION - page 27

MES PROPRES COMMENTAIRES ET RAPPELS - page 33

MA TROUSSE POUR DIABÉTIQUE DE TYPE 1 - pages 34

Connais-tu quelqu'un qui a le diabète ?

Peut-être est-ce toi ?

Peut-être un camarade ?

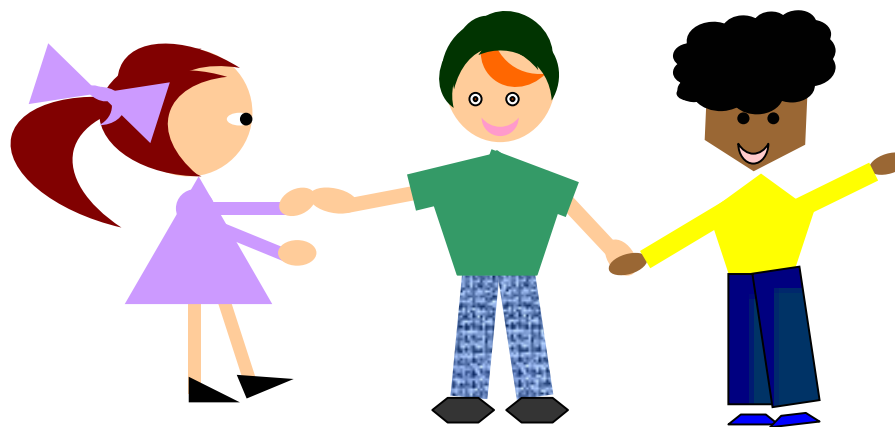
Est-ce ton frère ou ta sœur ?

Dans tous les cas ce livre est pour toi.

Il te parlera de diabète de type I.

Connaître des choses sur le diabète t'aidera.

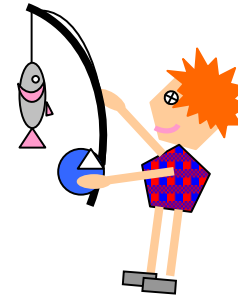
Cela t'aidera à aider ton ami.



COMMENT DEVIENT-ON DIABÉTIQUE ?

TU NE PEUX PAS L'ATTRAPER !

Ce n'est pas comme un rhume ou la varicelle.
Tu peux jouer avec des gens qui sont diabétiques.
Tu peux leur chuchoter des choses.
Tu peux les embrasser et les prendre dans tes bras.



TU NE PEUX PAS TRANSMETTRE LE DIABÈTE À QUI QUE CE SOIT !

As-tu parfois de mauvaises pensées à propos de quelqu'un ?
Ou, souhaites-tu que quelque chose de mal lui arrive ?

Ces pensées ne peuvent transmettre le diabète à personne.

TU NE PEUX PAS ATTRAPER LE DIABÈTE À CAUSE DE CE QUE TU MANGES !



Connaître ce que tu manges peut t'aider si tu es diabétique.
Mais ce n'est pas ce que tu manges qui peut t'empêcher de l'avoir.

Nous ne savons pas encore pourquoi certaines personnes ont le diabète.
Mais nous savons comment nous en occuper !

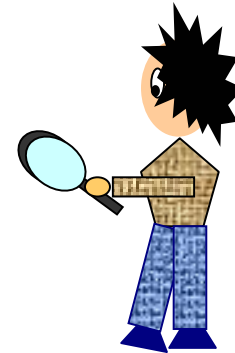
SI TU ES DIABÉTIQUE



Tu vas devenir une sorte de docteur.
Tu vas apprendre à prendre soin de toi.

Tu vas devenir une sorte de jongleur.
Tu vas apprendre à équilibrer ton alimentation,
tes activités physiques et ton insuline.





Tu vas devenir une sorte de détective.
Tu vas apprendre les indices qui disent
si ta glycémie est basse ou élevée.

Tu deviens encore plus spécial que tu n'étais déjà !
Tu peux le faire et tes amis peuvent t'aider.

Tes amis t'aident déjà en sachant ce que tu dois faire.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète change la façon dont ton corps utilise son énergie.

Nous recevons notre énergie de notre nourriture.

Certains aliments que nous mangeons nous font grandir.

Certains aliments que nous mangeons nous donnent de l'énergie.

Les aliments qui nous donnent de l'énergie sont les glucides.

NOURRITURE ENERGÉTIQUE

Le petit pain du hamburger



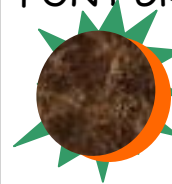
Le pain est un glucide.



Peux-tu donner d'autres exemples de glucides ?

Les céréales, le maïs, les pommes de terre, le lait,
les pommes, les haricots secs, les pâtes.

LES ALIMENTS QUI NOUS FONT GRANDIR



La viande du hamburger

La salade

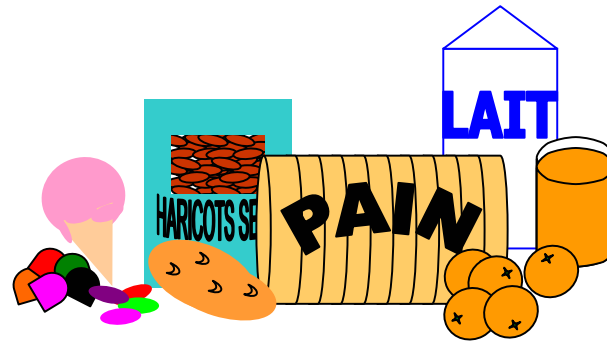
Les tomates

Peux-tu donner d'autres exemples d'aliments qui font grandir ?

Le chou-fleur, les épinards, les haricots verts
le poisson, le poulet, le fromage, le lait.

Certains aliments énergétiques aident aussi à grandir.
Certains aliments qui font grandir nous donnent aussi de l'énergie.
C'est important de manger les deux !

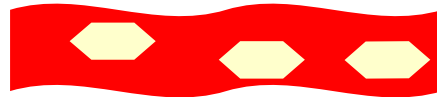
Quand tu manges des GLUCIDES...



Ils se transforment en une sorte de sucre appelé

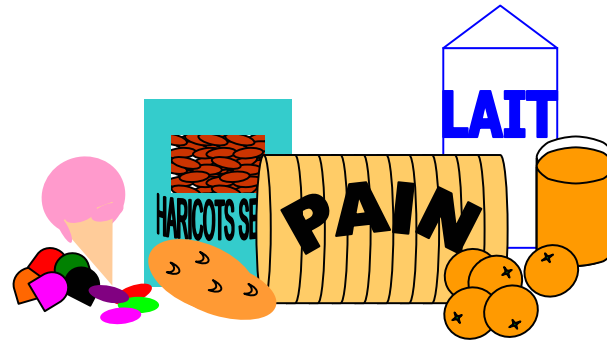
GLUCOSE

Le glucose va dans les vaisseaux sanguins. 



 Il voyage dans les cellules.

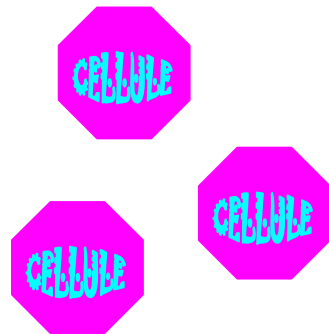
Quand tu manges des GLUCIDES...



Le pancréas produit de

l'insuline

(Le pancréas est un organe derrière l'estomac)



L'insuline laisse passer le glucose dans les cellules.

Le glucose dans les cellules devient de

L'ENERGIE

Quand tu es diabétique ton pancréas ne fonctionne pas correctement.

Cela veut dire que ton pancréas ne produit plus d'insuline.

Le glucose (le sucre du sang) ne peut pas entrer dans les cellules.

Tu n'as plus d'énergie à utiliser.

Mais tu as besoin d'énergie pour vivre.

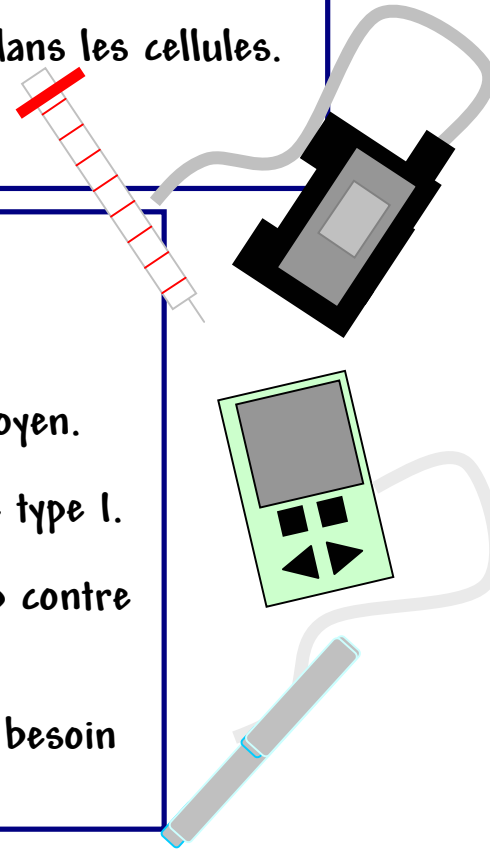
Le pancréas ne produit pas d'insuline.

Tu dois te procurer de l'insuline par un autre moyen.

Les pilules n'ont pas d'effets sur les diabétiques de type 1.

Prendre un médicament à la cuillère comme le sirop contre la toux ne marche pas non plus.

La seule façon de te procurer l'insuline dont tu as besoin est par injection.



Quand le pancréas fonctionne correctement,
il produit juste la quantité nécessaire d'insuline.
Maintenant, *tu* dois faire le travail du pancréas.

Comment sais-tu la quantité d'insuline à injecter ?

IL Y A DEUX FAÇONS DE LE SAVOIR :

- 1) Tu comptes le nombre de glucides que tu manges.
- 2) Tu contrôles la quantité de sucre de ton sang.

Un pancréas qui produit de l'insuline
équilibre l'insuline avec les glucides que tu manges.
Quand tu prends l'insuline tu dois équilibrer ces deux composantes.

LE JEU DE L'ÉQUILIBRE

Les personnes diabétiques doivent équilibrer trois choses :

1) L'alimentation

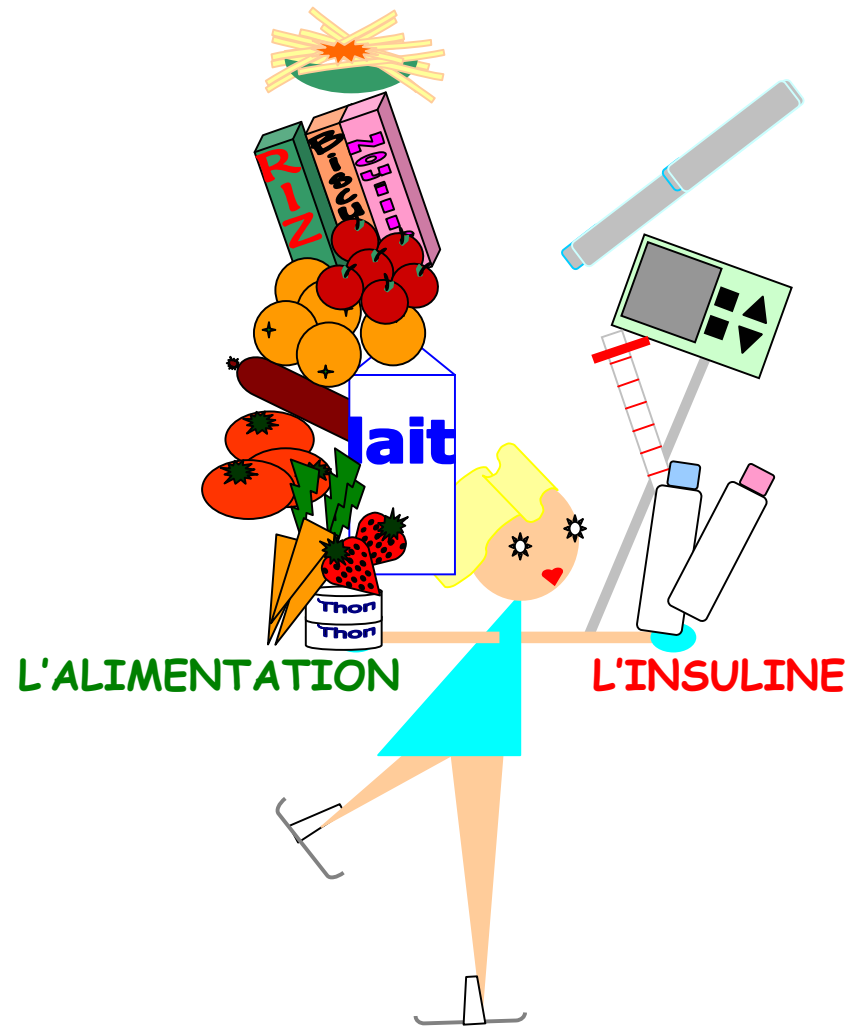
L'alimentation c'est la nourriture que tu manges

2) Les activités physiques

Les activités qui utilisent de l'énergie sont appelées activités physiques

3) L'insuline

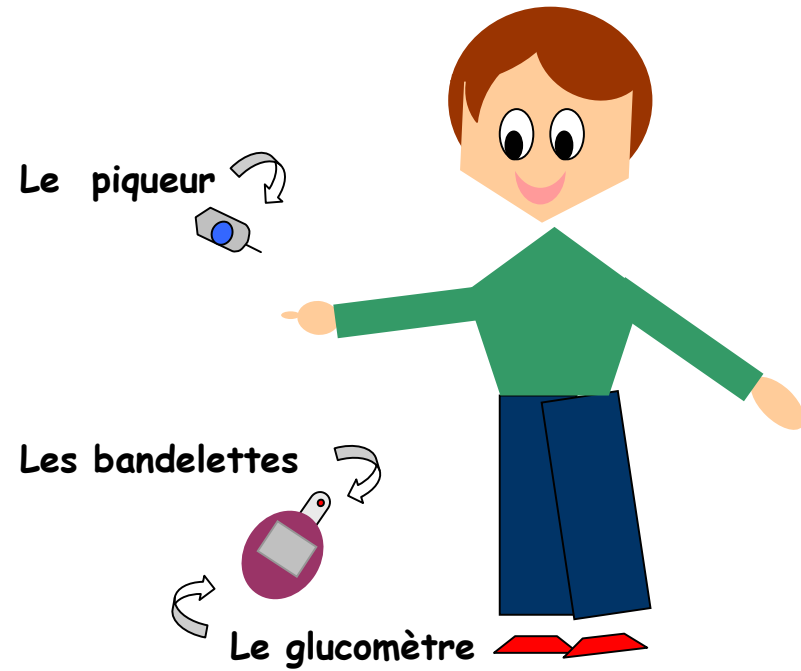
L'insuline est une hormone qui transforme le glucose en énergie que tu peux utiliser.



LE PATIN A GLACE EST UNE ACTIVITE PHYSIQUE.

Quelle est ton activité physique préférée ?

LES CONTROLES SANGUINS OU GLYCEMIES AIDENT A RESTER EQUILIBRE



Dans ta trousse pour diabétique, il y a des papiers spéciaux appelés bandelettes.

- 1) Mets une des ces bandelettes dans l'appareil appelé glucomètre.
- 2) Nettoie ton doigt. N'utilise pas d'alcool, l'alcool va dessécher ta peau et la faire gercer.
- 3) Pique le bout de ton doigt avec le piqueur.
- 4) Mets une goutte de sang sur la bandelette.

L'appareil te dira ton niveau de glycémie, c'est à dire combien de glucose se trouve dans ton sang.

Certains appareils utilisent le sang de ton bras.

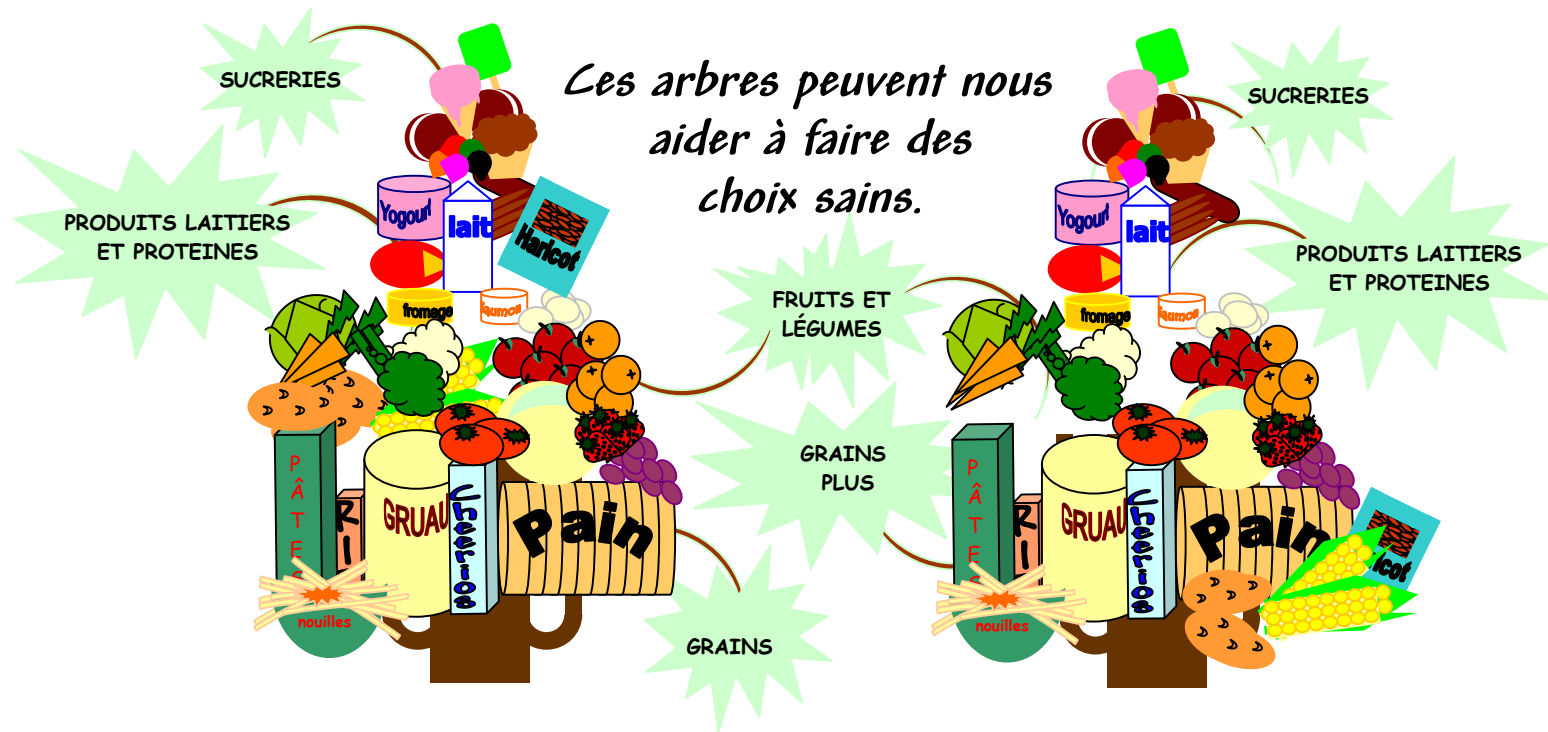
Certaines bandelettes changent de couleur.
La couleur indique le niveau de glycémie.

Si ta glycémie est basse, tu as besoin rapidement de glucides.
Si ta glycémie est élevée, tu as besoin d'insuline.

L'heure et le résultat de ta glycémie doivent être écrits dans ton carnet de suivi pour diabétiques.

L'ALIMENTATION

Les aliments que nous mangeons.



ARBRE NORMAL

ARBRE POUR DIABETIQUES

Vois-tu une différence entre ces arbres ?

(Un indice : les céréales contiennent beaucoup de glucides, de même que les haricots secs et les féculents.)

Les gens devraient choisir plus d'aliments dans la partie basse de l'arbre.

Les gens devraient choisir moins d'aliments dans la partie haute de l'arbre.

Quels aliments se trouvent dans la partie haute de l'arbre ?

Quelque chose que tout le monde aime ?

LES SUCRERIES !

Sais-tu pourquoi nous devrions manger moins de sucreries ?

Trop de sucreries ça vous coupent l'appétit.

Tu n'auras plus faim pour d'autres aliments, les aliments dont ton corps a besoin pour grandir et être en bonne santé.

Les personnes diabétiques ne devraient pas manger trop de sucreries, comme tout le monde.

De nos jours, certaines sucreries sont faites avec des sucres artificiels.

Les sucres artificiels ne contiennent pas de glucide.

Les sucreries contenant des sucres artificiels contiennent donc moins de glucides que les autres sucreries.

Cependant, ils doivent être comptés dans ton alimentation.



Tu peux en manger,
mais garde de la place pour les aliments qui font grandir.

Beaucoup de choses sont pareils pour tout le monde.

Tout le monde devrait manger différents aliments bons pour la santé.

Personne ne devrait manger trop de sucreries.

Certaines choses sont différentes pour les personnes diabétiques...

Les personnes diabétiques doivent compter leurs aliments.

Ils doivent compter les grammes (g) de glucides qu'ils mangent.

C'EST TRÈS IMPORTANT

C'est important car l'insuline est injectée pour faire l'équilibre avec les glucides.



La quantité en grammes de glucides est aussi parfois indiquée sur les emballages alimentaires.

Les régimes d'échange de nourriture ou les choix de nourriture sont d'autres moyens de savoir comment équilibrer les glucides et l'insuline.

L'heure et la quantité de glucides que tu as mangé doivent être notées dans ton carnet de suivi pour diabétiques.

L'INSULINE

Il y a différentes sortes d'insuline.

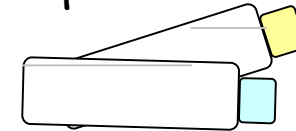
Certaines sortes fonctionneront bien pour toi.

Certaines autres fonctionneront bien pour quelqu'un d'autre.

Quand l'insuline fonctionne bien
et qu'elle est en équilibre avec ton alimentation et tes activités physiques,
tu te sentiras bien.

Si l'insuline ne fonctionne pas bien, tu n'auras pas un bon équilibre.

Tu ne te sentiras pas bien.



L'insuline peut être injectée à l'aide d'une pompe
ou au moyen d'une piqûre.

Tiens à jour ton carnet de suivi pour diabétiques

Les informations inscrites dans ton carnet aident à savoir *quelle sorte*
d'insuline est la meilleure pour toi.

Les informations inscrites dans ton carnet aident à savoir *quelle quantité*
d'insuline est la meilleure pour toi.

Les doses d'insuline sont données avec une seringue ou un stylo d'insuline.

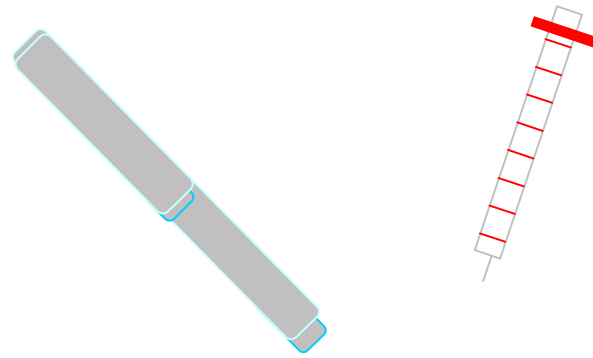
Les doses sont données avant ou après les repas.

Donner la dose avant le repas

signifie que tu manges pour équilibrer l'insuline.

Donner la dose après le repas

signifie que l'insuline est équilibrée pour ce que tu manges.



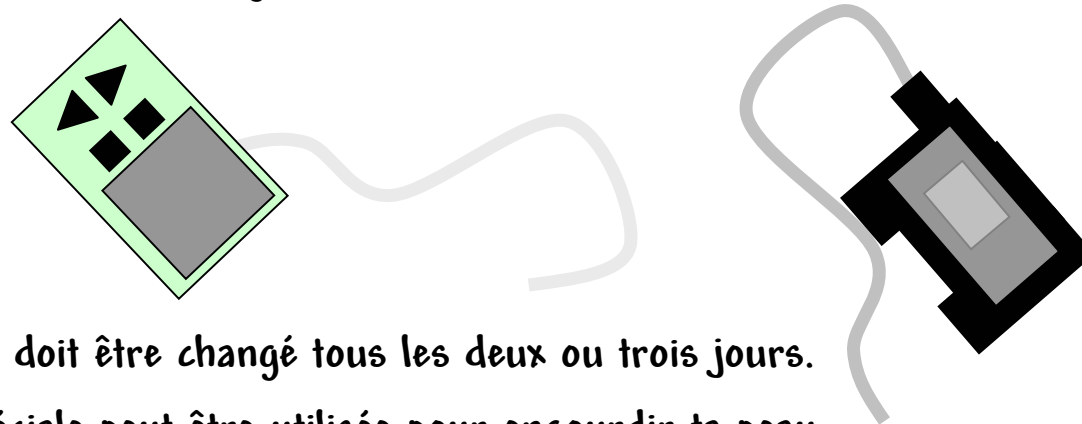
Tu donnes les piqûres sur les parties grasses de ton corps.
Tu pourras donner des piqûres sur les bras ou le haut de la cuisse.
Tu pourras donner les piqûres sur le haut des fesses ou sur le ventre.

“Un système d'injection automatique” peut faciliter les piqûres.

Une pompe donne une quantité constante d'insuline.
Tu la portes tout le temps sur toi, même quand tu dors.

La pompe peut être programmée pour donner
une quantité supplémentaire d'insuline.

L'insuline vient de la pompe jusqu'au site d'injection à travers un tube.
Le site d'injection se trouve généralement sur le ventre ou en haut des fesses.



Le site d'injection doit être changé tous les deux ou trois jours.

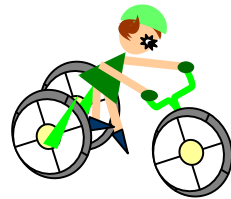
Une pommade spéciale peut être utilisée pour engourdir ta peau.
De cette façon, tu ne ressens rien lorsque que le site est changé.
Tu ne sentiras rien, mais il est possible que tu n'aimes pas ça.

Essaie de prendre une grande inspiration et de la retenir.
Essaie de penser à quelque chose que tu aimes beaucoup.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les personnes diabétiques peuvent faire tout ce que les autres font.

Elles peuvent jouer à la balle ou à cache-cache.



Elles peuvent faire du tricycle.

Elles peuvent nager et plonger.



**IL Y A DEUX CHOSES
DONT IL FAUT SE SOUVENIR**

1) Fait une glycémie *avant* de commencer toute activité physique

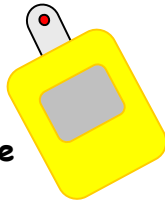
Si ta glycémie est peu élevée avant de commencer à faire du sport ce n'est pas un problème.

Par contre, si ta glycémie est basse, **ÇA NE VA PAS**.

Quand ta glycémie est basse, mange un aliment énergétique.

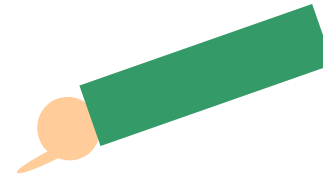
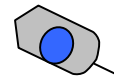
Contrôle ta glycémie 15 à 20 minutes plus tard.

les bandelettes



le glucomètre

le piqueur



doigt pour la glycémie

2) Contrôle ta glycémie après avoir fait du sport.

Quand tu fais du sport, tu utilises beaucoup d'énergie.

Ta glycémie peut être basse.

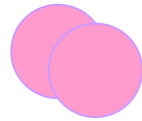
Quand ta glycémie est basse, mange un aliment énergétique.

Contrôle ta glycémie 15 à 20 minutes plus tard.

Quand tu fais du sport...

TU DOIS TOUJOURS

AVOIR TA TROUSSE POUR DIABÉTIQUES PRÈS DE TOI.
TU DOIS TOUJOURS AVOIR DES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES À
PORTÉE DE MAIN



Les tablettes de glucose et le jus d'orange
sont de bons exemples d'aliments énergétiques.

L'heure et les activités pratiquées doivent être inscrites
dans ton carnet de suivi pour diabétiques

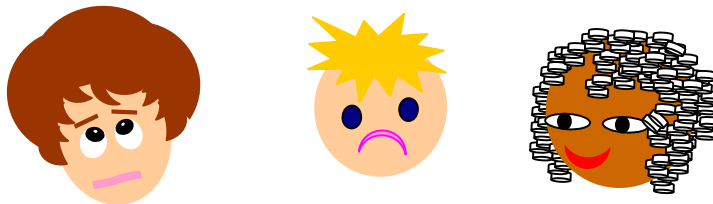
FAIS ATTENTION !

Parfois tu peux perdre ton équilibre.
Parfois il y a une raison.

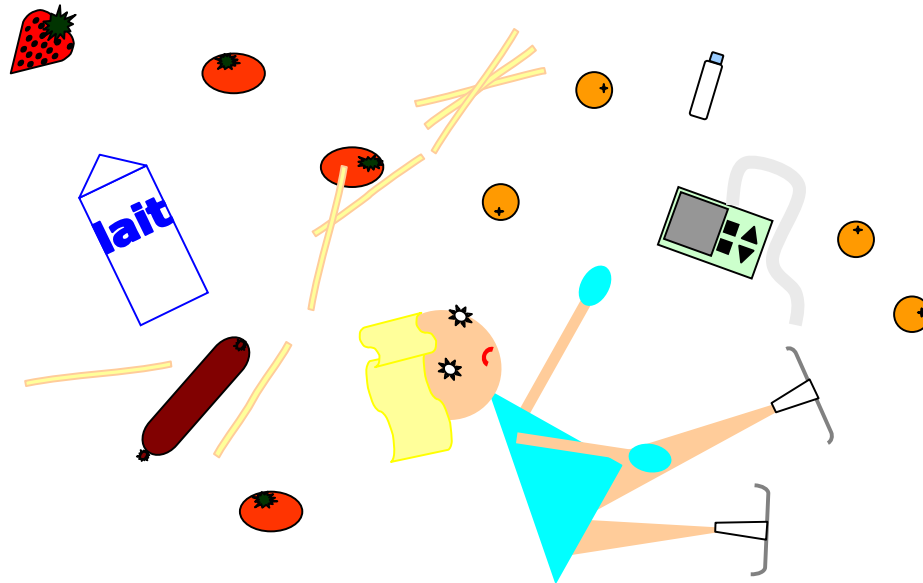
Est-ce que tu as un rhume ou la grippe ?
Est-ce qu'il y a un nouveau bébé dans la maison ?
Est-ce que ton meilleur ami/ta meilleure amie vient de déménager ?

Quand tu es malade,
l'équilibre entre ta glycémie et ton insuline peut changer.
Il peut changer quand tu es très heureux ou contrarié.
Il peut parfois changer quand tu as peur ou que tu es fâché !
Il change quand tu as des poussées de croissance.
Parfois, aussi il change quand tu te blesses.

Parfois il change sans aucune raison.



OUPS !



Tu as perdu ton équilibre.
Cela veut dire que ta glycémie est beaucoup trop élevée -
ou beaucoup trop basse.

Si elle est **trop élevée,**
tu fais de **L'HYPERGLYCÉMIE.**

Tu ne te sens pas bien et tu as très soif.

Tu dois aller aux toilettes très souvent.

Avoir trop de glucose dans les vaisseaux sanguin n'est pas bon.

Tu n'as pas d'énergie.

Tu peux être fatigué ou même complètement à plat.

Tu as besoin d'insuline immédiatement !

Si elle est basse,
tu fais de **L'HYPOGLYCÉMIE.**

Tes bras et tes mains peuvent être engourdis et avoir des picotements.

Tu peux trembler et avoir la tête qui tourne.

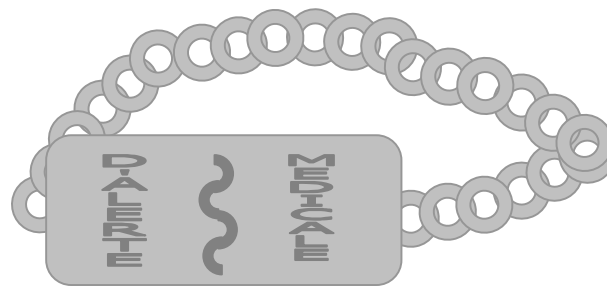
Tu peux même être en sueur.

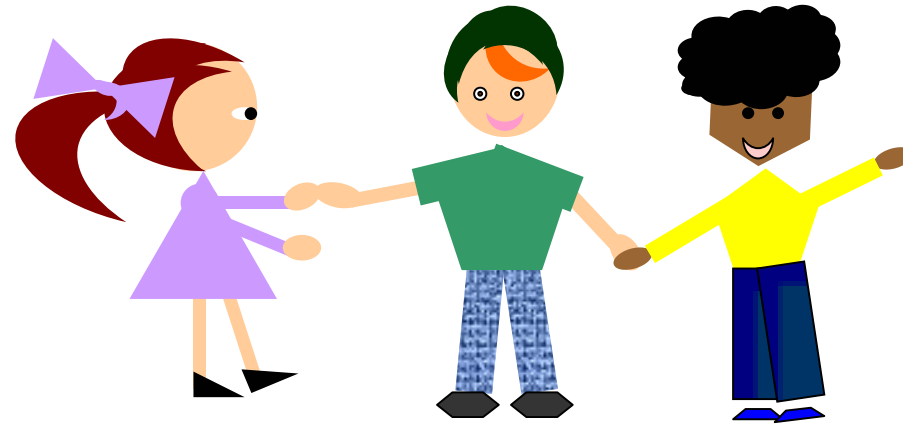
Tu seras sûrement grognon et grincheux.

Manges quelque chose d'énergétique immédiatement !

C'est important que d'autres personnes sachent que tu es diabétique.
C'est pourquoi tu portes une marque d'identification comme un
bracelet D'ALERTE MÉDICALE.
C'est pourquoi, tu gardes toujours
avec toi ta trousse pour diabétiques.

Les gens pourront prendre soin de toi.
Ils sauront que tu es diabétique.
Ils auront les ressources nécessaires pour s'occuper de toi.
Ils connaîtront le numéro de téléphone à appeler.





C'est bien que tes amis/amies sachent que tu es diabétique.

Ils comprendront pourquoi tu as une pompe ou pourquoi tu as besoin de piqûres.

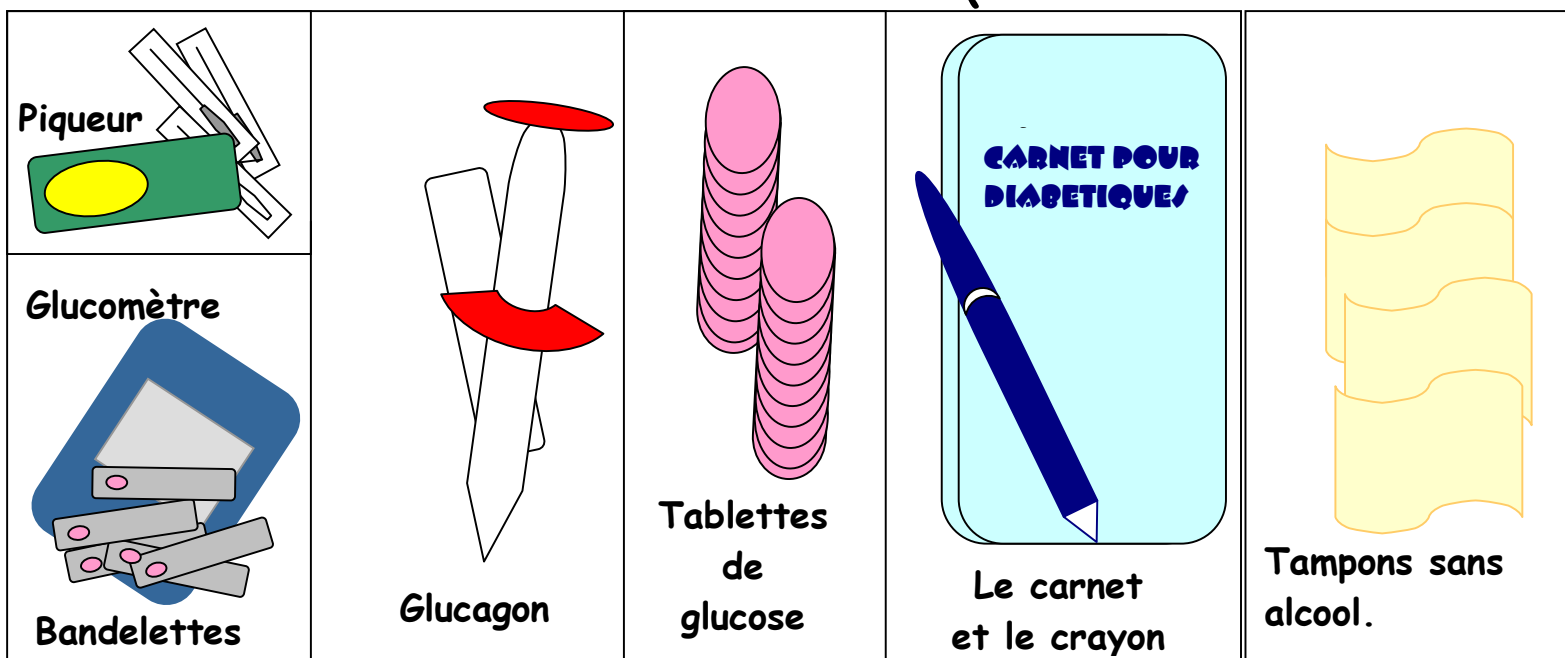
Ils comprendront pourquoi tu comptes ta nourriture et pourquoi tu contrôles ton sang.

Ils peuvent peut-être même t'aider à voir les indices qui disent si ta glycémie est élevée ou basse.

As-tu lu ce livre en entier ?
Il a été écrit pour toi personnellement.
Il peut t'aider à apprendre ce que tu dois faire
quotidiennement.
Regarde-le de temps en temps.
Il y a beaucoup à apprendre, mais tout ira bien, évidemment!

MES PROPRES COMMENTAIRES ET RAPPELS

MA TROUSSE POUR DIABETIQUE DE TYPE I



Voici les bandelettes, le piqueur et le glucomètre.

Tu en as besoin pour contrôler ta glycémie.

Voici le Glucagon.

Tu en as besoin au cas où tu serais en hypoglycémie grave.

Voici les tablettes de glucose (aliments énergétiques)

Tu en as besoin au cas où ta glycémie serait basse.

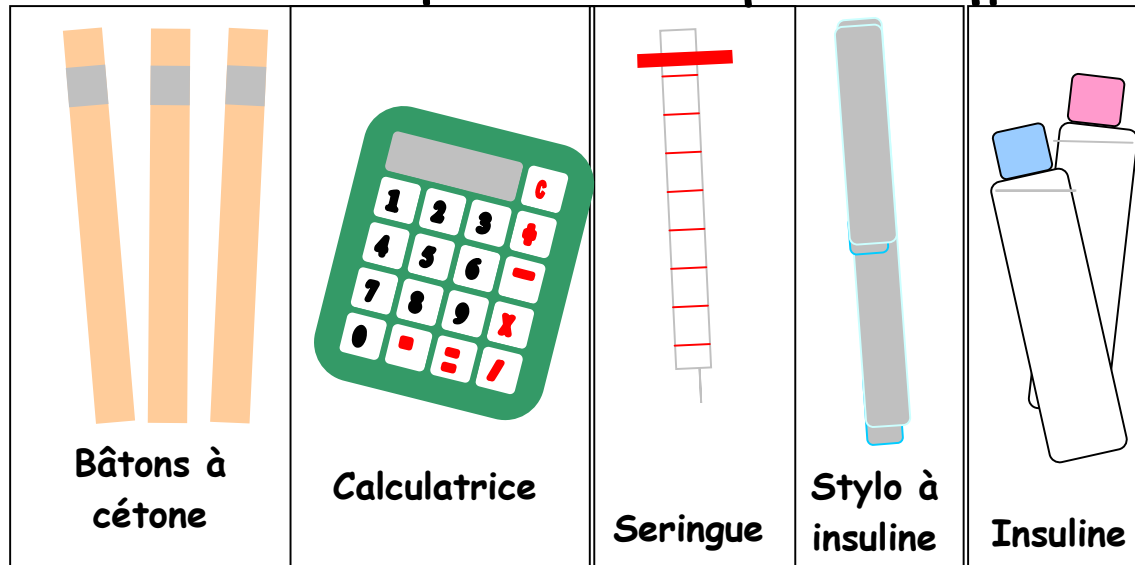
Voici le carnet pour diabétiques et le crayon.

Le carnet sert à noter tes glycémies, tes glucides et tes activités physiques.

Voici les tampons sans alcool.

Tu en as besoin pour désinfecter ton doigt avant la glycémie.

Ma trousse pour diabétiques de type 1



**Bâtons à
cétone**

Calculatrice

Seringue

**Stylo à
insuline**

Insuline

Voici les bâtons
de cétone.

Tu en as besoin
au cas où ta
glycémie serait
très élevée.

Voici la
calculatrice.

Elle
sert à calculer
tes glucides
et ta dose

Voici la seringue, le stylo à insuline
et l'insuline.

Tu en as besoin pour faire
des piqûres d'insuline.

Téléchargement gratuit pour s'amuser ou éduquer
Visiter le site de la grand-mère de Malcolm
www.grandmasandy.com