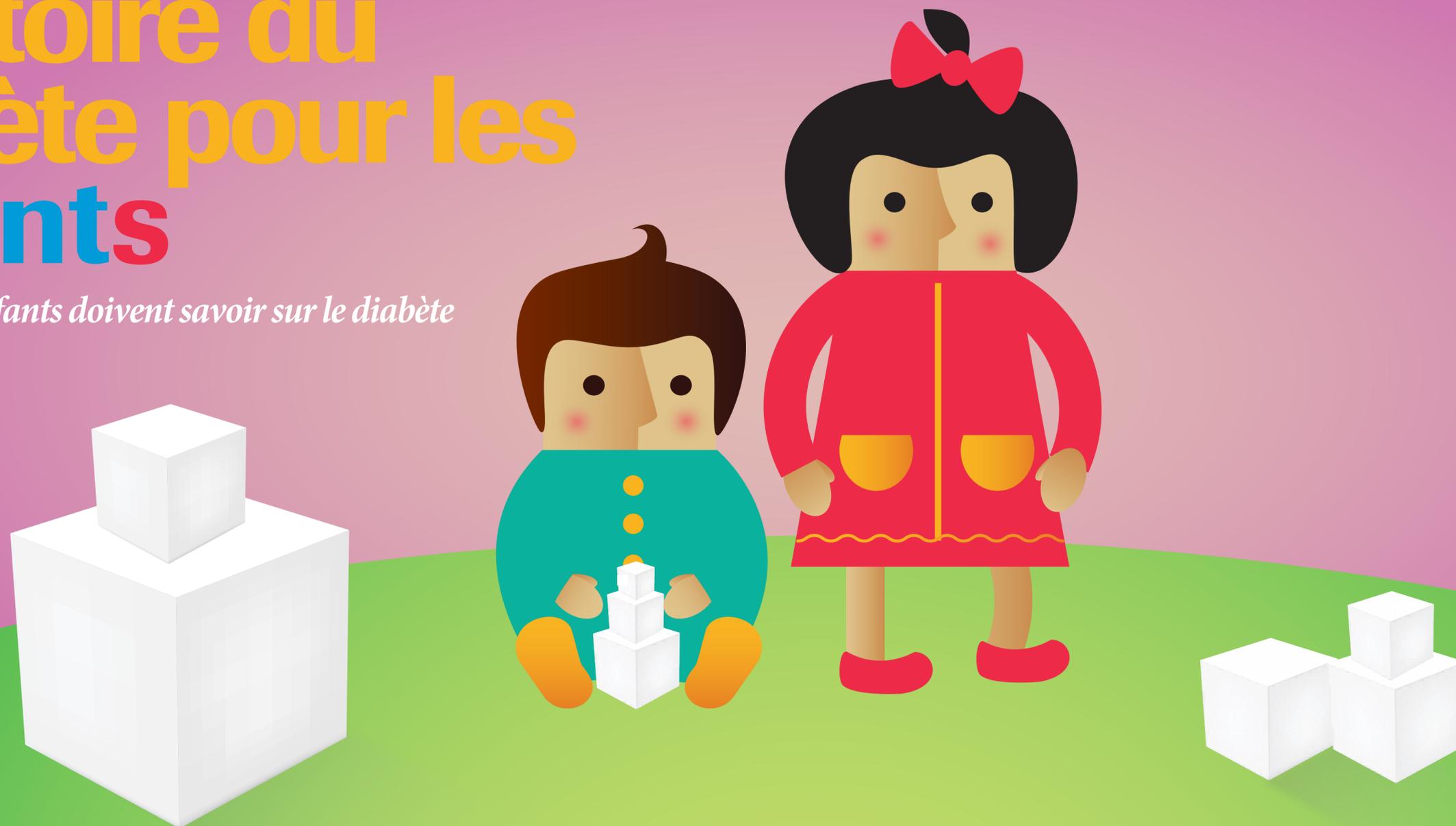


L'histoire du diabète pour les Enfants

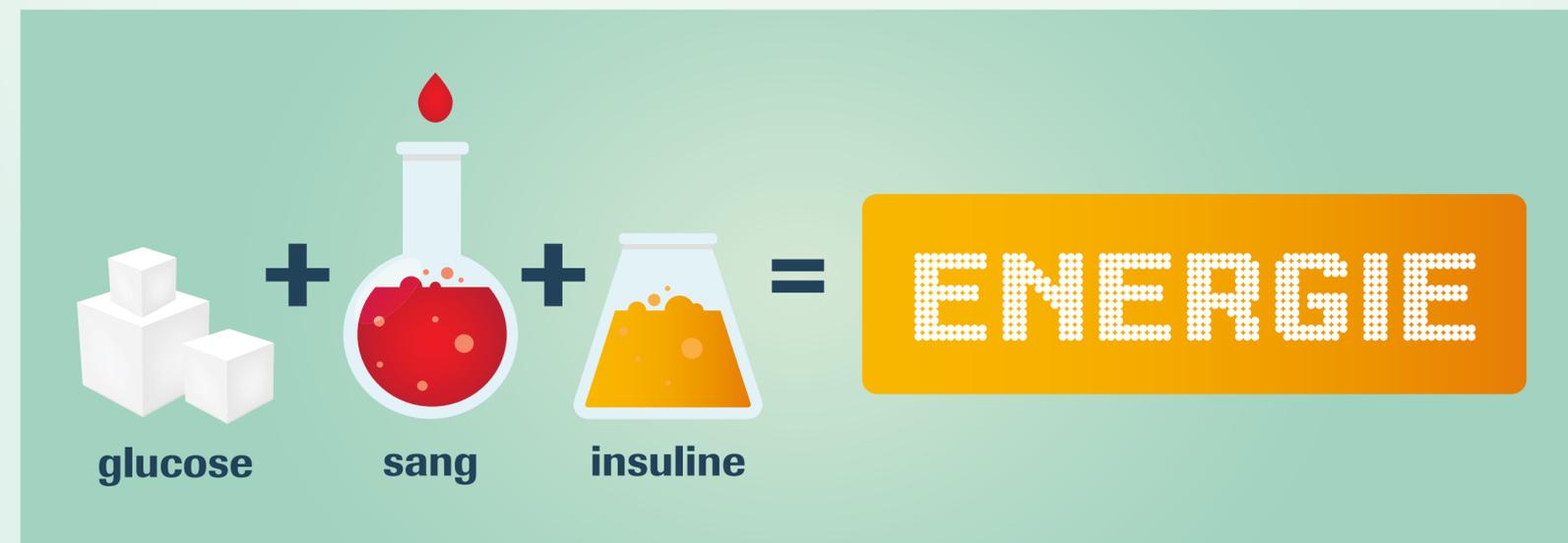
Tout ce que les enfants doivent savoir sur le diabète



Des conseils essentiels de Roche Diabetes Care pour les personnes atteintes de diabète

Qu'est-ce que le diabète?

Le **diabète** est une pathologie qui se produit quand le corps ne peut pas utiliser le glucose normalement. Lorsqu'on mange des aliments riches en glucides (par exemple du pain, du riz, des pommes de terre, du sucre, des confiseries), ils sont décomposés sous forme de glucose (un type de sucre). Le glucose est la principale source d'énergie des cellules de notre corps. Pour aider le glucose à entrer dans tes cellules, les cellules du pancréas fabriquent de l'insuline, qui s'attache à chaque cellule et ouvre la porte pour faire entrer le glucose. Une fois que le glucose est dans tes cellules, ton corps peut l'utiliser pour y puiser de l'énergie. Quand ton corps ne parvient pas à fabriquer assez d'insuline, le taux de glucose dans le sang augmente.



Trop de glucose dans le sang rend les gens malades s'ils ne reçoivent pas de traitement. Dans le cas du diabète, le pancréas ne fabrique pas assez d'insuline (diabète de type 1) ou le corps n'arrive pas à réagir normalement à l'insuline (diabète de type 2).

Dans le cas du diabète de type 1, l'insuline contrôlera les taux de glycémie à l'aide d'injections régulières ou d'une pompe à insuline.

On ignore exactement ce qui provoque le diabète de type 1 mais les scientifiques pensent que cela a à voir avec les gènes. On ne peut pas éviter le diabète de type 1. Les médecins ne savent même pas qui sera touché et qui ne le sera pas.



Quand les gens commencent à avoir du diabète, généralement ils:



- Urinent beaucoup car le corps essaie de se débarrasser de l'excédent de sucre en le faisant passer hors du corps à travers l'urine



- Boivent beaucoup d'eau



- Mangent beaucoup car le corps est avide de l'énergie qu'il n'obtient pas du sucre



- Perdent du poids car le corps commence à utiliser les graisses et les muscles comme carburant car il ne peut pas utiliser le sucre normalement



- Se sentent fatigués car le corps ne peut pas utiliser le sucre pour obtenir de l'énergie

Suivre un traitement antidiabétique adéquat peut empêcher ces symptômes de se produire. Un médecin peut prescrire à l'enfant des tests sanguins afin de déterminer s'il ou elle est diabétique.

Si tu souffres du diabète insulino-dépendant (Type1), tu dois faire un peu plus attention à ce que tu manges et à ce que tu fais. Même si tu dois faire des choses particulières, ça ne t'empêchera pas de faire ce que tu aimes. Tu peux toujours faire du sport, sortir avec tes amis et voyager. Dis à tes amis que même si ton pancréas n'est pas parfait, tu peux avoir une vie parfaitement normale.



Peux-tu prendre en charge ton diabète?

Quand tu souffre du diabète tu dois:

- Vérifier souvent ta glycémie à l'aide d'un lecteur de glycémie.
- T'injecter de l'insuline ou demander à quelqu'un de t'aider à t'en injecter, ou utiliser une pompe à insuline.
- Suivre un régime alimentaire sain afin de garder ta glycémie sous contrôle.
- Faire régulièrement de l'exercice.
- Consulter régulièrement ton médecin.
Prendre particulièrement soin de tes yeux, tes pieds et tes dents.

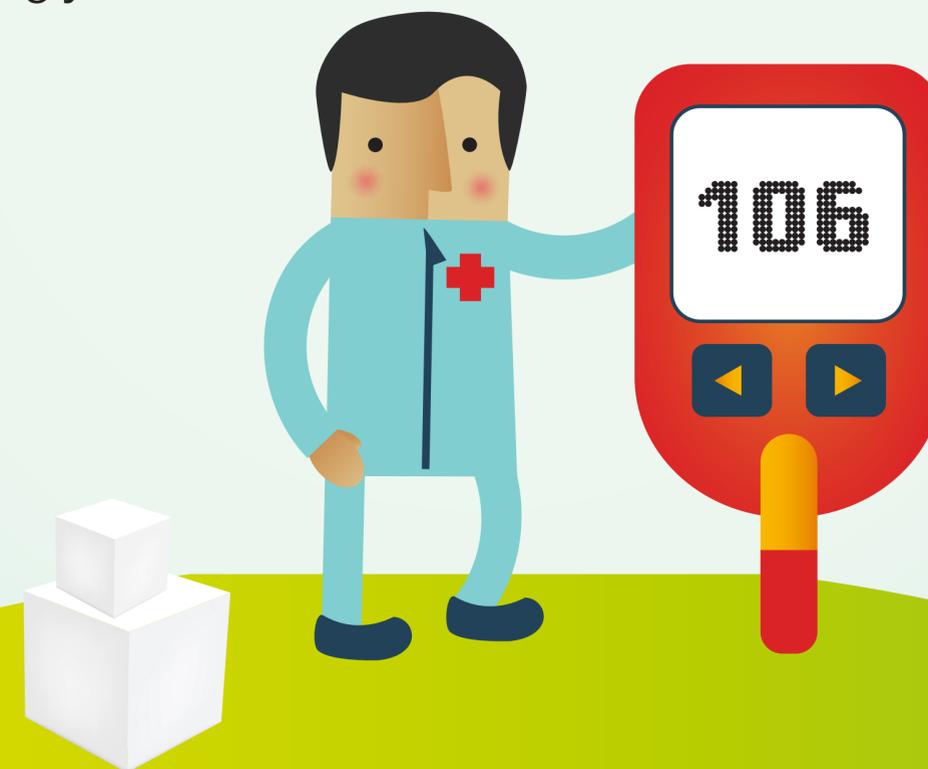
Mesurer ta glycémie

Mesurer sa glycémie constitue est une part très importante dans la prise en charge du diabète. **Pourquoi?** Parce que prendre connaissance ces taux t'aidera à garder ta glycémie sous contrôle.

Ton médecin vous dira, à toi et tes parents, quand et à quelle fréquence tu dois faire ces vérifications.

Comment ça marche?

La glycémie peut être testée à la maison ou à l'école à l'aide d'un lecteur de glycémie.



Mesurer ta glycémie

Comment utiliser un lecteur de glycémie?

Prends une goutte de sang en utilisant un dispositif nommé autopiqueur et place la goutte de sang sur une bandelette réactive. La bandelette réactive passe alors dans le lecteur de glycémie et quelques secondes après ton taux de glycémie apparaîtra à l'écran. Ton médecin te dira quel sera le taux normal.

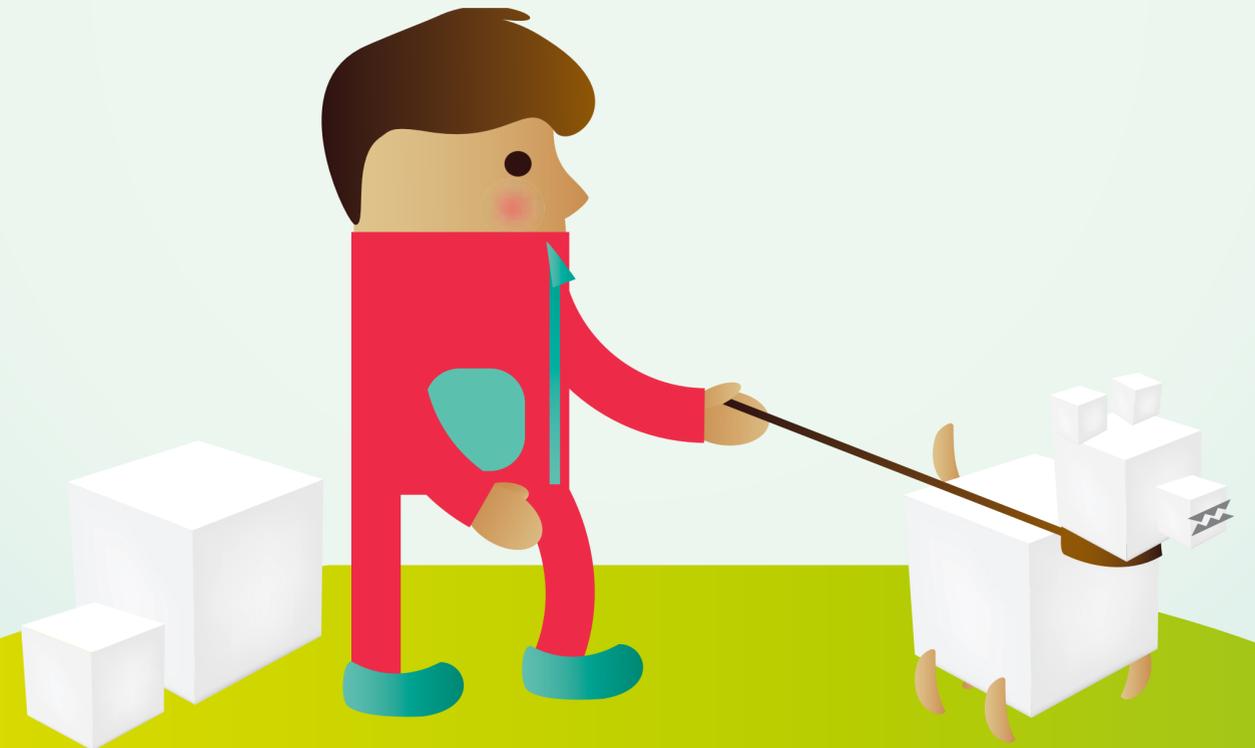
Quelques conseils pour réussir ses mesures

1. Lave tes mains et sèche-les soigneusement.
2. Pique le côté de ton doigt.
3. Appuie légèrement sur ton doigt et tiens ta main vers le bas au-dessous de ta taille pendant environ 5 secondes.

Mesurer son taux de glycémie c'est un peu comme se piquer avec une épingle. Tu ressentiras un petit pincement mais c'est vite terminé. Les nouveaux autopiqueurs sont bien meilleurs et moins douloureux.

Quelle est l'étape suivante?

Tiens un carnet pour garder une trace de tes taux de glycémie. Tu peux le noter dans un journal dédié, utiliser un journal électronique ou une application de prise en charge du diabète. Plus tu as d'informations sur tes tendances de glycémie pendant la journée, plus ce sera facile de garder ta glycémie sous contrôle. Et quand elle est sous contrôle, ton diabète ne te contrôle plus: **c'est toi qui le contrôles!**



Qu'est-ce qui se passe quand ta glycémie est basse?

Une glycémie basse est appelée **HYPOGLYCÉMIE**, il faut la traiter immédiatement. **Pourquoi?** Parce que le sucre est la principale source de carburant du cerveau et l'hypoglycémie est dangereuse.

Les situations qui peuvent rendre l'hypoglycémie plus susceptible de se produire:

- Sauter des repas ou des collations ou ne pas manger suffisamment.
- Jouer ou faire de l'exercice intense sans manger quelque chose en plus.
- Prendre trop d'insuline.
- Ne pas synchroniser correctement les doses d'insuline avec les repas, collations et l'exercice.

Ce que tu ressens et que faire quand tu es en hypoglycémie?

	Légère	Modérée	Sévère
Symptômes	Migraine, somnolence, transpiration, vertige	Confusion mentale, faiblesse, vision trouble, énervement	Perte de conscience et incapacité à avaler la moindre nourriture ou boisson, tu peux avoir des convulsions
Ce qu'il faut faire	Prends des aliments ou boissons riches en glucose comme du jus d'orange, des morceaux de sucre ou du gel au glucose. Préviens toujours un parent ou un adulte quand cela se produit	Tu peux te trouver dans l'incapacité de t'aider toi-même. Une autre personne au courant de ton diabète devra peut-être te donner du glucose. Tu dois toujours prévenir un parent ou un adulte	Tu peux te faire administrer une injection spéciale nommée glucagon par un adulte comme tes parents ou un(e) infirmier(ière) qui sait comment s'y prendre
Mesures à prendre	Attendre 10 minutes, revérifier ta glycémie et répéter le traitement mentionné ci-dessus si ça ne marche pas	Continue de vérifier ta glycémie jusqu'à ce qu'elle revienne à la normale	Il faudra peut-être contacter un médecin ou une ambulance si les symptômes d'hypoglycémie sévère ne s'améliorent pas



Souviens-toi que plus tôt les signes sont reconnus, plus le traitement est facile. En cas de doute, vérifie ta glycémie.

Qu'est-ce qui se passe quand ta glycémie est trop élevée?

Trop de glucose peut être mauvais pour la santé. **L'HYPERGLYCÉMIE** est le mot médical pour désigner une glycémie au-dessus du niveau normal. Si tu as une glycémie élevée, tu peux avoir besoin d'un traitement pour baisser ta glycémie en fonction d'un objectif fixé. Quelque fois ton traitement d'insuline peut nécessiter une adaptation pour empêcher une hyperglycémie à venir.

Qu'est-ce qu'il faut chercher?

Avoir soif / Uriner trop souvent / Se sentir fatigué / Avoir mal au ventre / Être d'humeur changeante / La perte de concentration

L'acidocétose

Quelqu'un qui a une glycémie élevée peut développer de graves problèmes qui portent un nom qui fait peur: **l'acidocétose diabétique (ACD)**. Elle se produit La carence en une source de carburant persiste une source de carburant. Le corps veut utiliser le glucose, mais sans insuline celui-ci reste bloqué dans le sang et n'est pas disponible pour les cellules: le corps utilise des graisses à la place. Quand le corps utilise des graisses, un produit chimique appelé cétone est produit. Ces cétones entrent dans le sang et l'urine (le pipi) d'une personne et peuvent la rendre très malade.

Les symptômes de l'ACD

Peau sèche / Maux de ventre / Nausée ou vomissement / Haleine fruitée / Difficultés à respirer / Confusion mentale

Quand l'ACD est suspectée, tu dois mesurer ton taux glycémie ou ton taux de cétones dans les urines.

Ce qui le provoque:

Pas assez d'insuline / Une infection ou maladie / Moins d'exercice physique que d'habitude / Manger ou boire trop de glucides / Une excitation ou un stress soudain

Comment traiter l'ACD?

L'ACD peut être traitée mais tu dois contacter ton médecin si:

- Tu vomis et ne tolère ni aliment ni liquide.
- Ton taux de glycémie est supérieure à ton intervalle cible et ne réagit pas au traitement administré à la maison.
- Ton taux de cétones dans les urines est modéré à élevé.

Pour se sentir mieux, une personne atteinte d'ACD doit obtenir de l'insuline et des liquides à travers un tube qui passe dans une veine du corps.

Le diabète à l'école

À l'école, tu dois pouvoir participer à toutes les activités normales, y compris les voyages scolaires.

Pour commencer une rencontre entre tes parents et tes enseignants pour discuter de ton programme de prise en charge du diabète qui comprend tes médicaments, Quand mesurer sa glycémie et les complications qui peuvent se produire.

Par exemple, tes enseignants sauront à quel moment tu devras manger en classe en cas d'épisodes d'hypoglycémie.

Bien sûr, tu devras faire ta part pour prendre soin de toi à l'école.



Les conseils utiles à l'école:

1. **Être préparé.** ramène tes affaires pour la prise en charge du diabète, connais tes horaires de prise des médicaments, garde avec toi ce dont tu auras besoin pour faire ses mesures de glycémie, gère tes repas et tout ce que ton médecin recommande.



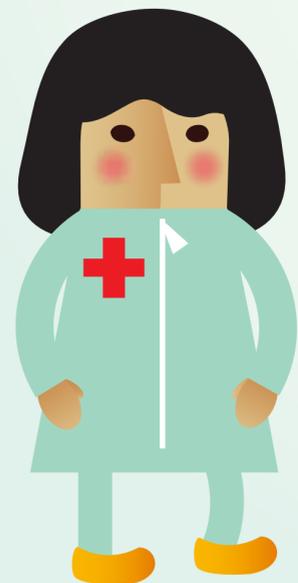
2. **Assure toi** d'avoir sur toi ton collier, ton bracelet ou ta carte d'identification.

Le diabète à l'école

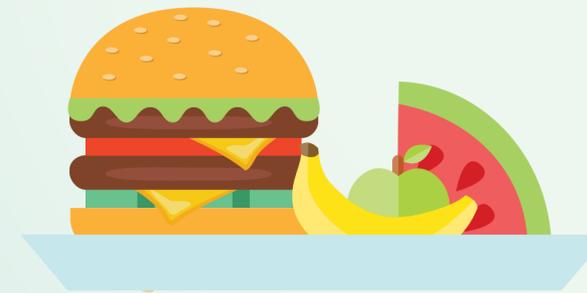
- 3. Prend la parole.** Quelque fois en classe tu te trouveras dans une situation difficile à interrompre (comme lors d'un examen). Quand tu peux, préviens ton professeur à l'avance que tu devras sortir. Si un(e) nouvel(le) enseignant(e) ou entraîneur n'est pas au courant de ton diabète, dis-le lui ou demande à ton papa ou ta maman d'écrire une lettre.



- 5. Tiens tes parents informés.** Préviens tes parents de tout changement, problème ou question que tu as remarqué pendant ta journée d'école. Ils peuvent décider d'appeler un médecin à ce propos.



- 4. Sois au courant de ce que tu dois faire si tu as un problème.** Cherche qui peut t'aider si tu as une question ou une urgence sanitaire, que ce soit l'infirmier(ière) de l'école, un enseignant ou quiconque au courant de ta situation. Sois au courant de ce qui est urgent et de ce qui peut être géré plus tard à la maison.



- 6. Organise tes repas.** Certains jours, tu peux être plus actif que d'autres. De plus, le stress des examens peut affecter ta glycémie et tu peux avoir besoin de prendre plus d'insuline. Planifie tes repas en conséquence.



Références:

1. American Diabetes Association. 13. Children and adolescents: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. Diabetes Care. 2021;44(Suppl. 1):S180–S199.
2. Wood J, Peters A. Type 1 Diabetes Self-Care Manual [Internet]. American Diabetes Association. 2018 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <http://main.diabetes.org/dorg/PDFs/living-with-diabetes/T1DSelfCareManual.pdf>

Pour plus d'informations, veuillez contacter votre professionnel de santé.



© 2021 Roche Diabetes Care Middle East FZCO
Tous les droits sont réservés
Roche Diabetes Care Middle East FZCO
PO Box 263990 - Jebel Ali Free Zone
Dubai, United Arab Emirates
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK est une marque commerciale de Roche.