

# L'ENFANCE PEUT RESTER AMUSANTE

Guide pour les parents qui souhaitent  
gérer sereinement le diabète de leurs enfants



*Lilly*

# DANS CE FASCICULE

6

Le retour à l'école

10

L'activité physique et le jeu

14

Les fêtes

18

Dormir chez les autres

20

Manger à l'extérieur



## GUIDE POUR LES PARENTS QUI CHERCHENT À CE QUE LEURS ENFANTS DIABÉTIQUES AIENT UNE VIE NORMALE

Tous les enfants sont les mêmes, mais certains sont diabétiques. Le diagnostic du diabète de votre enfant peut vous donner l'impression que tout a changé.

Au début, la plupart des choses qui semblaient une évidence pour les enfants et leurs familles peuvent être source de grandes inquiétudes et effrayer l'enfant qui vient d'être diagnostiqué comme diabétique : aller à l'école, fêter les anniversaires, dormir chez un ami. C'était moins compliqué de laisser l'enfant faire du sport ou de la danse et de venir le récupérer une heure plus tard.

Sortir dîner avec la famille signifiait auparavant ne pas avoir à penser à autant de choses que si l'on restait à la maison.

Les enfants et les jeunes atteints de diabète peuvent cependant vivre une vie bien remplie et heureuse lorsque leur famille comprend qu'ils n'ont besoin que d'un peu plus de planification et de préparation.

Ce guide vous présentera diverses situations communes – comment prévoir le retour de votre enfant à l'école et le laisser prendre part à une fête – et vous offrira des conseils qui vous aideront, vous et votre enfant, à retrouver une vie quotidienne normale en étant préparés et confiants.



Vous trouverez au dos de ce fascicule des conseils importants sur la façon de préparer un sac ou un sac à dos contenant toutes les choses dont votre enfant pourrait avoir besoin pour gérer son diabète.

## RETOUR À L'ÉCOLE

Le retour d'un enfant à l'école après avoir été diagnostiqué comme étant atteint de diabète peut être un événement passionnant, mais aussi pénible.

La plupart des enfants sont impatients de retrouver leur amis, et il est important de se rappeler que votre enfant sera toujours en mesure de faire presque tout ce qu'il avait l'habitude de faire. En même temps, il doit être prêt à répondre aux questions de ses pairs sur le diabète et savoir où aller pour tester sa glycémie et administrer son insuline.

Apprendre ce qu'il doit faire pour gérer son diabète hors de chez lui constitue une étape importante pour l'enfant.

L'école, avec l'aide d'amis et d'adultes bienveillants, est l'endroit idéal pour commencer.

La chose la plus importante est d'établir un programme de gestion du diabète pendant que votre enfant est à l'école, et de vous assurer que ce programme permettra d'éviter que votre enfant se sente différent ou marginalisé.

Le personnel de l'école – enseignants, personnel administratif, ainsi que tout autre employé de l'école qui pourrait être responsable de votre enfant – peut s'avérer un allié précieux pour vous et votre enfant afin de créer une routine scolaire normale.



## DE QUOI DISCUTER

### Avec votre équipe de soins de santé

Vous êtes peut-être déjà suivi par une excellente équipe de soins de santé comprenant des médecins, des infirmières, des éducateurs, etc.

Il sera important de discuter avec eux de tout ce que vous devez garder à l'esprit lorsque votre enfant reprendra l'école.

### Avec votre enfant

Votre enfant veut ou ne veut pas que les autres enfants soient au courant de son diabète ?

Essayez de savoir si votre enfant parle facilement de son diabète avec les autres et apprenez-lui à répondre aux questions de ses camarades de classe ou à leurs inquiétudes.

Si les autres élèves sont mieux informés, une partie de l'étrangeté et du mystère entourant la situation disparaît.

Il peut être utile d'encourager votre enfant à s'entraîner à parler du diabète dans la classe pour aider les autres à comprendre son état de santé et, plus important encore, pour prouver que, malgré le diabète, il est toujours le même.

Assurez-vous également que votre enfant comprenne à qui s'adresser s'il a besoin d'aide – au personnel enseignant ou à une autre personne qui travaille dans l'école.

### Avec l'école

Avant que votre enfant ne retourne à l'école, il est essentiel de parler avec les personnes qui en seront responsables pendant les heures scolaires ou pendant les activités scolaires.

Les enseignants, les formateurs, les chauffeurs de car, le personnel de la cantine et le personnel administratif de l'école, en particulier le directeur/la directrice, devraient être informés du plan de traitement de votre enfant.

- La capacité de votre enfant à contrôler sa glycémie et à s'administrer l'insuline dont il a besoin, ou à s'adresser à qui peut l'aider en cas de besoin, dépendra beaucoup de l'âge de l'enfant et de son degré d'indépendance.

- Organiser les choses afin que votre enfant dispose de tous les aliments et collations dont il a besoin pour maintenir sa glycémie dans la fourchette souhaitée – c'est vous qui lui procurez ces aliments, mais tâchez de savoir si l'enfant devra les emmener à l'école tous les jours, et s'ils peuvent y être conservés.
- Choisir un endroit où votre enfant pourra tester sa glycémie et s'administrer de l'insuline, un endroit qui lui offrira toute l'intimité dont il a besoin.
- Reconnaître les symptômes d'hypoglycémie et savoir comment la traiter, y compris quand et comment pratiquer la thérapie d'urgence en cas d'hypoglycémie sévère. Évaluer la possibilité de fournir aux enseignants et au personnel de l'école en général un document décrivant les symptômes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie.
- Mettre en place un programme pour les voyages scolaires et les événements liés à l'école qui ont lieu en dehors de l'établissement, par exemple les rencontres sportives.
- Comment le diabète peut affecter les performances scolaires de votre enfant.
- Créer dans la classe un climat de compréhension de l'état de l'enfant dans lequel il se sente libre de faire le nécessaire pour gérer son diabète – parler quand il a besoin de quelque chose, aller aux toilettes plus souvent, etc.
- Accès aux toilettes et à l'eau: à cause du diabète, votre enfant peut avoir soif ou besoin d'utiliser les toilettes plus souvent.



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE JEU

Une activité physique régulière doit faire partie du mode de vie sain de chacun et contribue au développement physique de chaque enfant.

L'activité physique peut, bien sûr, se traduire par la pratique de sports d'équipe ou individuels, mais aussi par la danse, la marche ou tout simplement jouer dans la cour/le jardin.

L'activité physique procure des avantages importants pour le corps et le bien-être émotionnel de votre enfant, et fournit une excellente occasion d'interaction ludique et sociale avec d'autres enfants.

Votre enfant peut prendre part à toute activité physique pratiquée avant d'avoir été diagnostiqué avec le diabète.

Vous avez juste à vous assurer qu'il soit bien approvisionné avec tout ce dont il pourrait avoir besoin au cours de cette activité, et que lui et les adultes présents soient bien informés de ce qu'il doit faire pour gérer son diabète.

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

- L'activité physique et le jeu peuvent avoir des effets sur la glycémie d'un enfant.

L'exercice peut abaisser la glycémie, une plus grande quantité de glucose quittant le sang pour pénétrer dans les cellules de l'organisme. Une activité physique excessive peut parfois entraîner une nouvelle augmentation des taux glycémiques déjà élevés, en raison de la libération des « hormones du stress ».

C'est pourquoi il est important de contrôler la glycémie avant le début de l'activité sportive et parfois même pendant et après une activité physique intense.

- Votre enfant aura probablement besoin de manger plus que d'habitude pendant une activité physique.

Les meilleurs aliments sont ceux qui contiennent des glucides: préférer les glucides complexes ingérés au cours du repas qui précède le début de l'activité sportive et assurez-vous que votre enfant ait beaucoup d'eau à disposition et consomme de petites quantités de glucides simples toutes les 30-60 minutes d'exercice.



## DE QUOI DISCUTER

### Avec votre équipe de soins de santé

Durant l'exercice physique, il peut s'avérer nécessaire de diminuer la dose d'insuline de l'enfant. Prenez toujours conseil auprès de votre équipe soignante avant que l'enfant ne commence ou reprenne une activité physique. Les membres de l'équipe fourniront les consignes dont vous et votre enfant avez besoin pour gérer son diabète avant, pendant et après une activité physique.

### Avec votre enfant

Sortir et pratiquer une activité physique constitue pour votre enfant une autre façon de se sentir à nouveau en bonne santé. Il s'agit d'un moment au cours duquel le soutien de la famille est important. Si vous vous sentez inquiet ou anxieux au sujet de votre enfant et de son activité physique, il percevra ces sentiments et pourra devenir nerveux ou peu sûr de lui. Encouragez-le à participer. Faites-lui savoir que vous croyez fermement

en son grand potentiel dans n'importe quel sport ou activité qu'il pratique, et il en sera également convaincu. Il convient de s'assurer que l'enfant soit capable de reconnaître les signes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie, afin qu'il sache quand faire une pause et quand procéder aux ajustements nécessaires.

Encouragez-le également à déclarer qu'il a besoin de s'arrêter pour une collation ou pour contrôler sa glycémie. Expliquez-lui qu'il ne doit jamais avoir honte de faire ce qu'il faut pour maintenir sa glycémie dans la fourchette souhaitée.

### avec l'entraîneur/le responsable du camp/l'adulte en charge

Chaque adulte responsable de la surveillance de votre enfant devrait avoir une bonne compréhension de base du diabète et de la manière dont il peut aider à le gérer, c'est à dire connaître le rôle des relevés de glycémie et d'insuline, ce qu'il faut faire si la glycémie est trop élevée ou trop basse et l'importance de rester hydraté. L'activité physique peut augmenter ou diminuer le taux glycémique. Lorsqu'ils sont pris dans le jeu, les enfants peuvent perdre toute notion du temps, aussi vous faut-il vous assurer que votre enfant ou un autre adulte le surveillant se souvienne qu'il lui faut vérifier sa glycémie assez souvent. Un traitement d'urgence et un adulte formé et capable de l'administrer, si nécessaire, doivent toujours être disponibles. Pour toutes questions relatives à l'adoption d'un traitement d'urgence, adressez-vous à votre médecin ou infirmière.



# LES FÊTES

Fêtes, vacances, anniversaires chez un ami : les enfants diabétiques veulent être en mesure de participer aux fêtes sans se sentir gênés à cause de leur diabète. Il n'y a aucune raison de ne pas s'amuser et de ne pas participer à cause du diabète.

Si vous êtes inquiet quant à la participation de votre enfant à une fête après avoir été diagnostiqué avec le diabète, sachez que c'est une réaction normale.

Il faudra tenir compte des desserts qui peuvent être servis et des activités auxquelles pourrait participer votre enfant, mais n'oubliez pas que cette occasion spéciale peut et doit aussi être spéciale pour votre enfant.

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

- Prenez conseil auprès de votre équipe soignante avant la première fête à laquelle votre enfant participe après avoir été diagnostiqué, mais en général il n'y a aucune raison pour que votre enfant ne puisse pas manger une tranche occasionnelle de gâteau d'anniversaire ou une friandise tout comme ses amis. Informez-vous et faites-vous conseiller par votre médecin sur ce qu'il faut manger et sur les éventuels ajustements à apporter à la dose d'insuline.
- Beaucoup de fêtes entraîneront chez votre enfant une augmentation de sucres et de son activité. Si votre enfant est actif lors d'une fête, en participant à des pièces de théâtre, des danses ou simplement en courant à droite à gauche – son besoin en insuline pourra varier plus que d'habitude. Sa glycémie devra être contrôlée plus souvent, quand il sort de sa routine d'activité et d'alimentation.



## DE QUOI DISCUTER

### Avec votre équipe de soins de santé

Prenez conseil auprès de votre équipe de soins de santé sur la façon de répondre aux besoins supplémentaires d'hydrates de carbone et d'insuline lors d'occasions spéciales.

### Avec votre enfant

Apprenez à votre enfant à connaître les ingrédients qui constituent sa nourriture pour l'aider à se sensibiliser et vous verrez que ses choix seront très responsables. N'ayez pas recours aux interdictions, apprenez-lui plutôt à raisonner.

Si votre enfant reçoit des bonbons ou des gâteaux en cadeau, établissez avec lui un programme raisonnable sur la façon de les consommer.

Les enfants peuvent également perdre facilement la notion du temps lorsqu'ils sont en vacances.

Assurez-vous que vous ou un autre adulte se souvienne que votre enfant doit contrôler son taux de glycémie.

Si votre enfant ramène un paquet de bonbons à la maison (ce qui est préférable à l'offre d'une poignée de bonbons à la fête), établissez un programme de consommation des bonbons.

Vous pourriez par exemple lui offrir un bonbon par jour pour remplacer d'autres hydrates de carbone.



16

Une autre possibilité consiste à troquer les bonbons de votre enfant contre autre chose qui lui ferait plaisir – un jouet, un film ou un livre.

### Avec l'adulte qui organise

Informez la personne qui organise la fête que votre enfant est atteint de diabète afin qu'il n'y ait pas de surprise si l'enfant a besoin de vérifier sa glycémie ou de s'administrer de l'insuline.

Il pourra s'agir d'un enseignant si la fête est organisée à l'école ou de l'adulte en charge s'il s'agit d'une fête d'anniversaire. Vous pouvez le contacter à l'avance et savoir quels aliments seront servis et quelles activités sont prévues.

Si vous craignez qu'aucun aliment sain ne soit disponible pour votre enfant, vous pouvez lui faire emmener à la fête ses propres collations et boissons.

Selon l'âge de votre enfant, sa capacité à prendre soin de lui-même et le degré d'acceptation de l'adulte en charge de la fête, vous pouvez vous proposer comme bénévole pour aider à la gestion de la fête, de sorte que vous puissiez tenir le diabète de votre enfant sous contrôle.

Mais essayez de laisser à l'enfant l'espace nécessaire pour qu'il s'amuse avec ses amis. Sinon, assurez-vous qu'il y ait toujours un adulte qui sache ce dont votre enfant a besoin pour maintenir sa glycémie dans la fourchette souhaitée, en toute occasion.



17

## DORMIR CHEZ LES AUTRES

Tout le monde aime dormir chez un ami, mais ce peut être la première fois que votre enfant passe une nuit hors de chez vous après avoir été diagnostiqué avec le diabète. Il s'agit d'un grand pas en avant pour un parent, mais également d'un événement excitant et amusant pour votre enfant. Rappelez-vous de ce qui se passe quand vous dormez chez un ami : le plaisir des jeux, les rires, les films, l'amusement et les nuits courtes ...

Vous et votre enfant devez vous préparer à gérer l'impact du manque de sommeil sur sa glycémie. Une nuit hors de chez lui semble bien sûr un chose plus difficile à envisager qu'une journée à l'école, mais vous devrez utiliser un grand nombre des mêmes outils pour qu'elle se concrétise. Et votre enfant pourra vraiment s'amuser.

Encouragez votre enfant à participer à des camps scolaires organisés par votre équipe de diabétologie, il pourra ainsi faire des expériences dans un environnement protégé et se sentira donc plus en sécurité si l'occasion se présentait de dormir hors de chez lui ou d'être hébergé chez des amis.



## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Il est fort probable que votre enfant reste éveillé plus longtemps que d'habitude aussi serait-il judicieux de lui donner une collation à manger tard dans la nuit, si sa glycémie devrait baisser.

## DE QUOI DISCUTER

### Avec votre équipe de soins de santé

Prenez conseil auprès de votre équipe de soins de santé sur la façon d'ajuster l'insuline et la nourriture pour la nuit lorsque votre enfant se couche tard.

### Avec votre enfant

Assurez-vous que votre enfant comprenne clairement la quantité d'insuline à prendre et quand la prendre, en fonction de sa glycémie. Couchez ces consignes par écrit, en ajoutant les numéros de téléphone utiles sur la feuille.

Parlez à votre enfant pour lui expliquer comment contrôler sa glycémie et prendre de l'insuline, même lorsque vous n'êtes pas avec lui. Faites-lui savoir que, s'il le souhaite, vous parlerez avec le parent hôte afin qu'il mette à disposition un endroit comme la salle de bain, pour offrir à votre enfant un peu d'intimité.

Il s'agit d'un autre bon moment pour vous assurer que votre enfant se rappelle qu'il doit se conformer au programme de surveillance de la glycémie.

Tout le plaisir et l'excitation d'une nuit hors de chez lui signifie que l'enfant peut facilement perdre la notion du temps.

### Avec les personnes qui reçoivent votre enfant

Assurez-vous que les parents qui reçoivent votre enfant pour la nuit sachent qu'il est diabétique et tout ce dont il a besoin pour gérer son diabète, quand il doit manger, prendre de l'insuline etc.

Rédigez une liste de consignes pour le parent hôte, ainsi que toutes les étapes à suivre en cas d'urgence et une liste de tous les numéros de téléphone dont il pourrait avoir besoin.

Rappelez-vous aussi de faire toutes les choses que vous feriez pour tout autre type de fête, à savoir connaître les aliments qui seront servis et les activités qui sont prévues.

## MANGER À L'EXTÉRIEUR

Les repas de famille sont une occasion spéciale pour tout le monde et sont particulièrement passionnants pour les enfants. Cette expérience n'a pas à changer complètement juste parce que l'une des personnes assises à la table est diabétique.

Prenez conseil auprès de votre équipe de soins de santé, mais la majorité des enfants atteints de diabète n'a pas besoin d'importantes restrictions alimentaires : il suffit juste de faire attention à ce que l'enfant mange et de faire des choix sains. Cela signifie que vous n'avez pas besoin de trop vous soucier du type de restaurants à choisir.

Il y a cependant certaines choses que vous pouvez prendre en compte à l'avance et pendant que vous êtes au restaurant, pour pouvoir aider votre enfant à profiter du repas tout en gérant efficacement son diabète.

### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

- Parce que les graisses peuvent ralentir l'absorption du sucre par l'organisme, un repas très riche en graisses peut causer des niveaux glycémiques élevés pendant plusieurs heures après le repas.
- Lorsque vous mangez à l'extérieur, vous mangez parfois plus tard que d'habitude.

Ce n'est pas un problème si vous avez modifié en conséquence le schéma d'administration d'insuline de votre enfant.

### DE QUOI DISCUTER

#### Avec votre équipe de soins de santé

Demandez à votre équipe de soins de santé comment ajuster l'insuline lorsque vous mangez à l'extérieur ou plus tard que d'habitude.

#### Avec votre enfant

Apprenez à votre enfant à poser des questions. S'il les pose poliment, les restaurateurs seront heureux de fournir des informations sur les aliments au menu ou de répondre à des besoins diététiques particuliers. Encouragez votre enfant à choisir des aliments à faible teneur en matières grasses et en glucides.

#### Avec le serveur

Posez-lui des questions. Si vous n'êtes pas sûr, demandez comment un certain plat est préparé. N'ayez pas honte de demander quelque chose qui soit préparé différemment (par exemple rôti au lieu de frit) ou de demander qu'un plat soit remplacé par un autre, comme des légumes plutôt que des frites.



## QUE METTRE DANS UN SAC À DOS ?

**Partout** où ira votre enfant, il y aura certaines choses essentielles qu'il devra toujours avoir sur lui.

Voici une liste qui vous aidera à être certain que votre enfant ait sur lui ce dont il pourrait avoir besoin lorsqu'il n'est pas à la maison:

- Carte médicale pour les urgences
- Dispositifs pour le contrôle de la glycémie (par exemple autopi-queur, bandelettes de test, de mesure de la glycémie, journal)
- Autres dispositifs nécessaires à l'administration de l'insuline (par exemple, les stylos à insuline et les seringues, aiguilles, tampons alcoolisés)
- Aliments pour traiter une glycémie moyenne-basse, tels que des sachets ou comprimés de glucose, des bonbons sucrés, du jus et des collations comme les biscuits ou des craquelins
- Un traitement d'urgence en cas d'hypoglycémie sévère
- Les numéros de téléphone à contacter en cas d'urgence, tels que votre téléphone portable ou votre numéro au travail
- En-cas/aliments alternatifs si des substitutions sont nécessaires.

**La meilleure chose à faire est d'avoir un sac ou un sac à dos toujours prêt pour ne pas avoir besoin de tout préparer à chaque fois que votre enfant va quelque part.**



# L'ENFANCE PEUT RESTER AMUSANTE

Guide pour les parents qui souhaitent  
gérer sereinement le diabète de leurs enfants