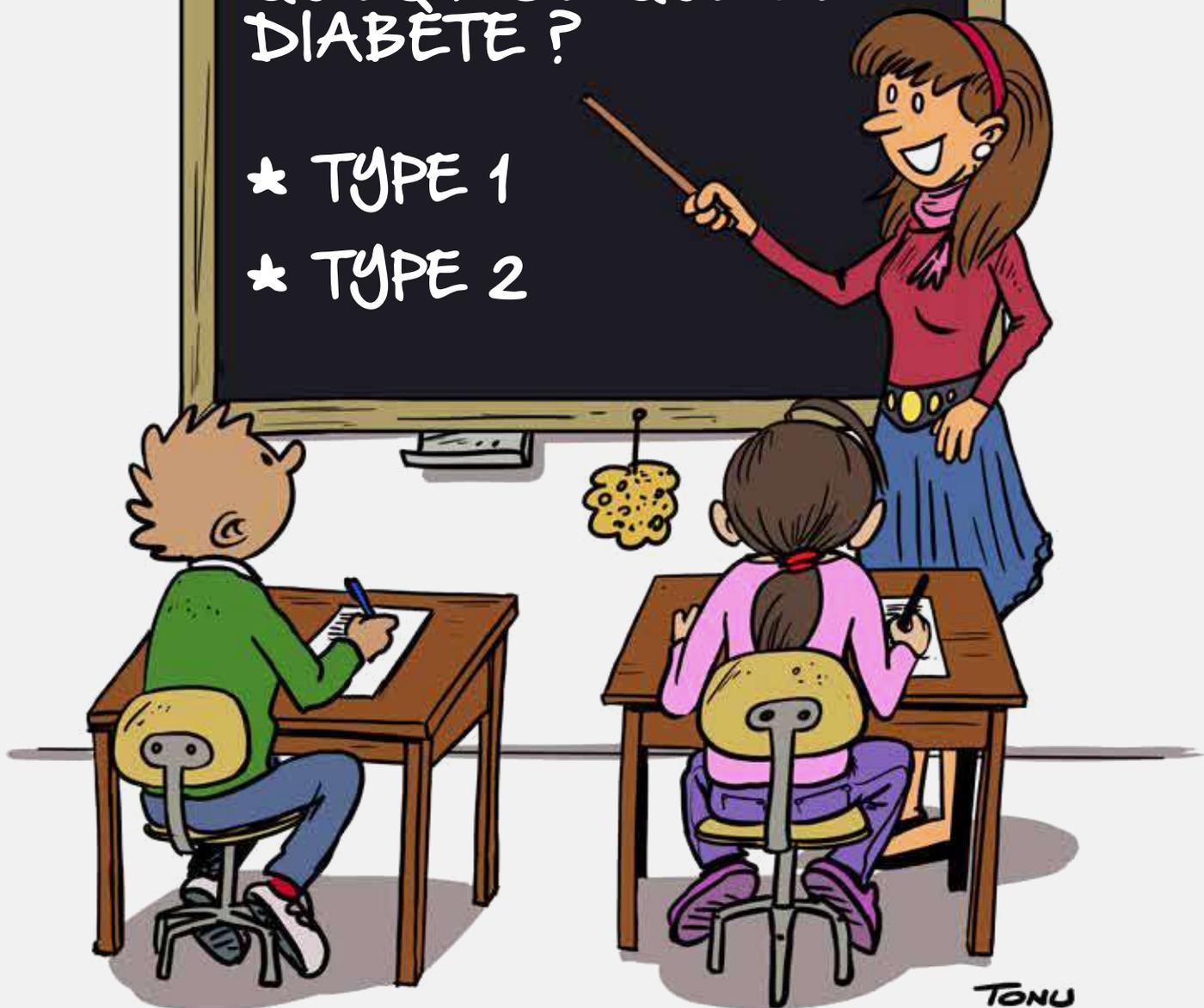


QU'EST-CE QUE LE
DIABÈTE ?

- * TYPE 1
- * TYPE 2



TONU

Dossier d'information
sur le diabète, destiné aux écoles

ENSEIGNANTS

ENFANTS

PARENTS

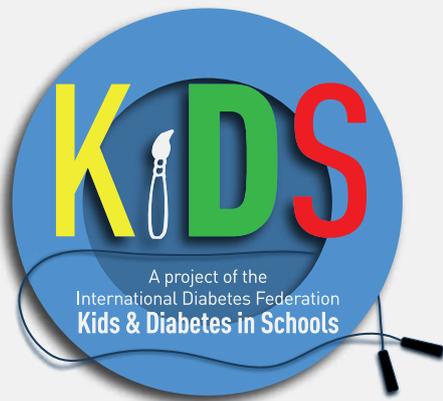
PARENTS DIABÈTE

ANNEXES

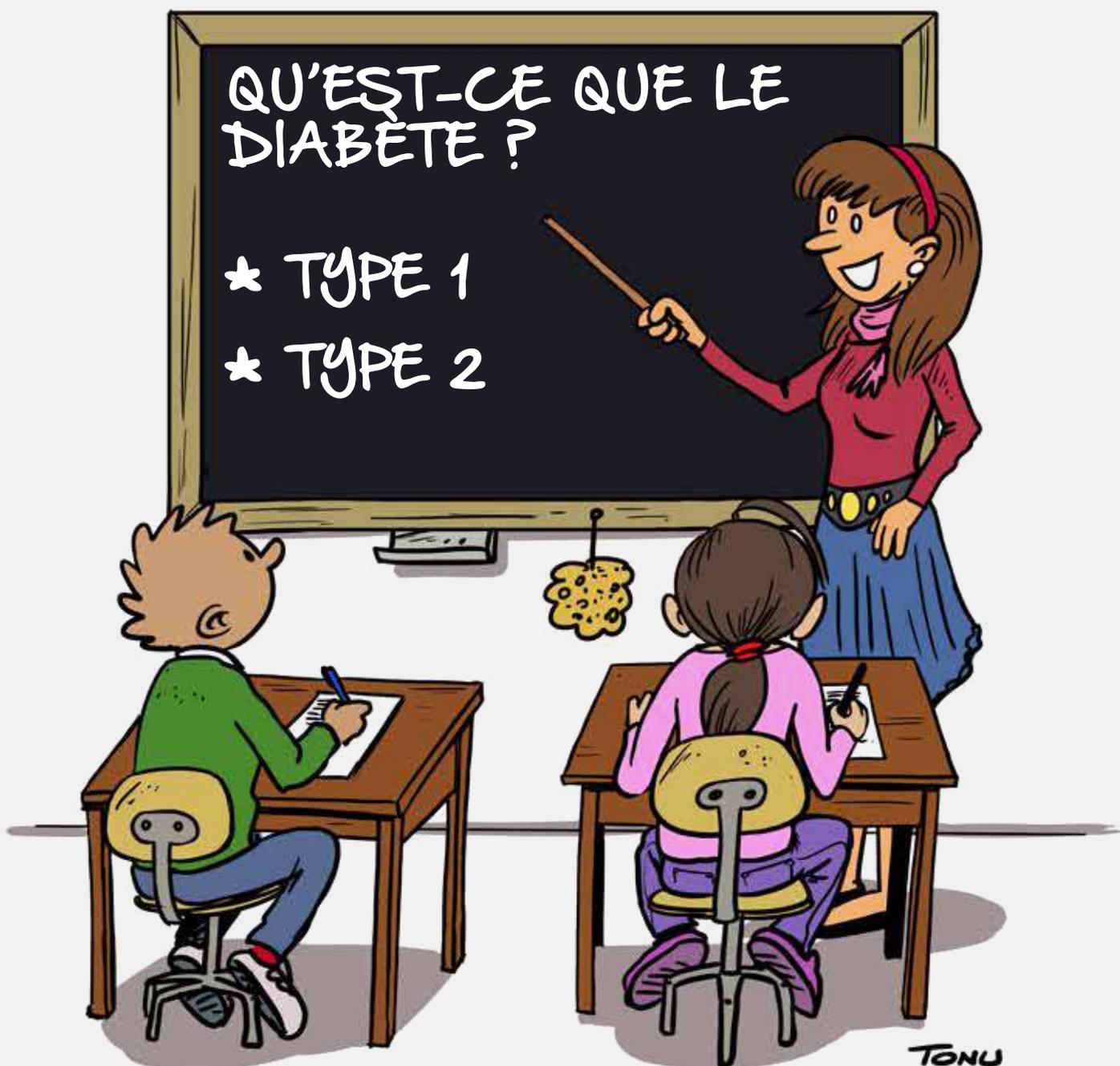
Ce dossier d'information sur le diabète, destiné aux écoles, a été composé à l'intention de différents groupes de personnes.

Ces onglets vous permettront de vous orienter facilement.





POUR LES ENSEIGNANTS



Dossier d'information
sur le diabète, destiné aux écoles

Remerciements :

Ce dossier a été développé en collaboration avec les membres du Comité consultatif KiDS :

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon.

Illustrations : Frédéric Thonar (alias Tonu)
www.tonu.be

Mise en page : Olivier Jacqmain (Directeur des publications de la FID)



Partenaires :



International
Diabetes
Federation



International Society for Pediatric
and Adolescent Diabetes



Approuvé par :



L'Association Canadienne du Diabète soutient le dossier d'information KiDS de la Fédération Internationale du Diabète afin de contribuer à la santé et à la sécurité des enfants atteints de diabète. Le but est également de les aider à participer pleinement à l'école sans peur d'exclusion, de stigmatisation ou de discrimination.

La FID remercie Sanofi pour son soutien dans le cadre de ce projet.



Directives :

Ce dossier doit être utilisé en parallèle avec une séance d'information et n'est pas destiné à être distribué seul. Un programme d'éducation au diabète, articulé autour du dossier, doit être organisé dans les écoles.

Si vous souhaitez traduire le dossier dans d'autres langues ou y apporter des modifications propres à une culture, veuillez en informer la FID au préalable : communications@idf.org.

Les logos de la FID, de l'ISPAD et de Sanofi Diabète doivent rester visibles dans ce dossier. Si un nouveau partenaire local apporte son soutien au projet, assurez-vous d'obtenir l'autorisation de la FID avant d'ajouter de nouveaux logos au dossier.

Vos commentaires sur l'utilisation du dossier ainsi que des photos de vos séances d'information sont les bienvenus. L'utilisation de ce dossier est gratuite.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Diabète de type 1 :

- Qu'est-ce que le diabète ? Une journée dans la vie de Tom, atteint de diabète de type 1.
- Qu'est-ce que le diabète de type 1 ?
- Mythes concernant le diabète ?
- En tant qu'enseignant, que dois-je savoir ?
- Que dois-je savoir à propos de l'hypoglycémie ? Causes, symptômes et conduite à adopter.
- Que faire si un enfant est en hypoglycémie ?
- Que dois-je savoir à propos de l'hyperglycémie ? Causes, symptômes et conduite à adopter
- Que faire si un enfant est en hyperglycémie ?
- En tant qu'enseignant, que dois-je savoir à propos de l'exercice physique et du diabète ?
- Qu'en est-il des activités extrascolaires ?

Diabète de type 2 :

- Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?
- En tant qu'enseignant, que dois-je savoir ?
- Pourquoi la prévention et les soins du diabète de type 2 sont-ils importants ?
- Pourquoi est-il important d'opter pour un mode de vie sain ?
- Comment rester en bonne santé ? Bien manger, bien bouger !
- Rester en bonne santé : Suivez votre cœur

Annexes :

- Plan de gestion du diabète
- Directives de gestion des enfants atteints de diabète à l'école
- Activités scolaires afin d'expliquer le diabète aux enfants
- Sites Internet de référence

INTRODUCTION

Ce dossier d'information et de sensibilisation KiDS vous aidera à rendre l'environnement scolaire plus adapté pour les enfants atteints de diabète. Il a été élaboré afin d'informer les enseignants, les parents et les enfants sur le diabète. Il ne doit pas être considéré comme une simple source d'informations et *n'est pas destiné à remplacer les conseils des équipes spécialisées en diabète.*

BUT DE CE DOSSIER :

Améliorer la sensibilisation au diabète à l'école

Améliorer la vie des enfants atteints de diabète à l'école et lutter contre la discrimination

Aider les professeurs à aborder le sujet du diabète et de la nécessité d'un mode de vie sain

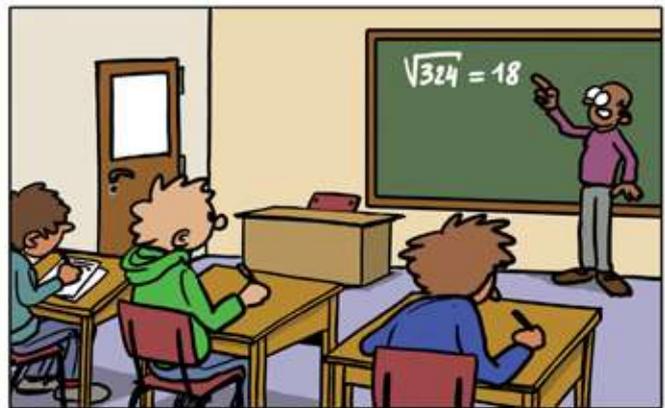
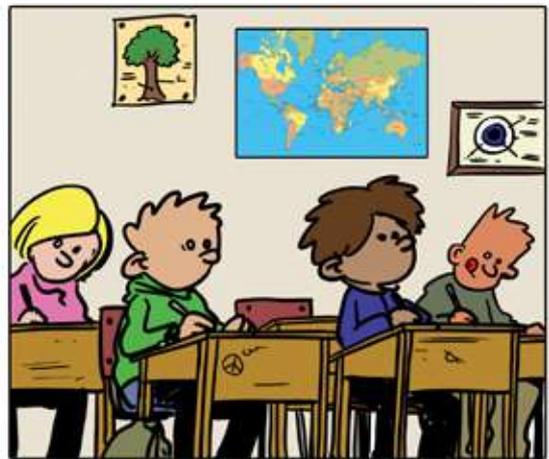
Pourquoi un cercle bleu ?

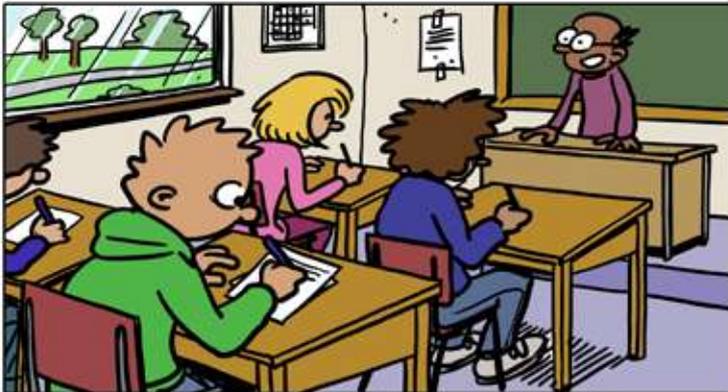
Dans toutes les cultures, le cercle symbolise la vie et la santé. Le cercle bleu symbolise l'unité de la communauté mondiale du diabète face à la pandémie de diabète. La couleur bleue reflète le ciel qui unit toutes les nations ; c'est en outre la couleur du drapeau des Nations Unies.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Une journée dans la vie de Tom, atteint de diabète de type 1









QU'EST-CE QUE LE DIABÈTES DE TYPE 1 ?

Le diabète de type 1 est diagnostiqué lorsque le pancréas cesse complètement de produire de l'insuline. Cette maladie est auto-immune, ce qui signifie que le propre système immunitaire de l'organisme attaque le pancréas et détruit les cellules qui produisent l'insuline. L'organisme devient alors incapable de contrôler la quantité de sucre présente dans le sang.

Le diabète peut apparaître chez les enfants de tout âge, y compris les nouveau-nés et les nourrissons. Le diabète de type 1 se développe souvent vite et peut être mortel s'il n'est pas diagnostiqué rapidement.



MYTHES CONCERNANT LE DIABÈTE ?

VRAI OU FAUX :

Une consommation excessive de sucre provoque le diabète

FAUX : Un enfant développe le diabète de type 1 lorsque son organisme n'est plus capable de fabriquer de l'insuline. Cela n'a rien à voir avec une consommation excessive de sucre. Lorsqu'un enfant développe un diabète de type 2, il peut exister un lien avec une consommation excessive de sucre (ou d'aliments sucrés tels que des bonbons ou des sodas non allégés) car le sucre peut provoquer une augmentation du poids, laquelle peut conduire au diabète de type 2.

VRAI OU FAUX :

Les enfants atteints de diabète ne peuvent jamais manger de sucreries

FAUX : Les enfants atteints de diabète peuvent manger des sucreries, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Comme tout le monde, les personnes atteintes de diabète ne doivent pas manger trop de sucreries car ces dernières abîment les dents et ne contiennent pas beaucoup de vitamines ni de minéraux.

VRAI OU FAUX :

Une autre personne peut vous transmettre le diabète

FAUX : Le diabète n'est pas contagieux, une personne qui en est atteinte ne peut pas vous le transmettre.

VRAI OU FAUX :

Les personnes atteintes de diabète ne peuvent pas faire d'exercice physique

FAUX : L'exercice physique est important pour tous les enfants, qu'ils soient ou non atteints de diabète. L'exercice physique possède de nombreux avantages. Il aide les enfants à rester en forme et en bonne santé, mais aussi à équilibrer leur glycémie.

EN TANT QU'ENSEIGNANT, QUE DOIS-JE SAVOIR ?

UN ENFANT ATTEINT DE
DIABÈTE DE TYPE 1...

...doit manger son repas au moment opportun et avoir suffisamment de temps pour le finir.

...peut participer pleinement au cours d'éducation physique (gymnastique) et aux autres activités extrascolaires (excursions, camps, visites, etc.).

...a besoin de mesurer sa glycémie régulièrement.

...peut parfois être victime d'une hypoglycémie (glycémie faible) qui doit être prise en charge.

...doit disposer d'un accès gratuit et non restreint à l'eau et aux toilettes.

...a besoin de s'injecter de l'insuline dans un lieu sûr et à des moments prescrits.

...peut avoir besoin de manger des en-cas en dehors des repas habituels.



QUE DOIS-JE SAVOIR À PROPOS DE L'HYPOGLYCÉMIE ?

Hypoglycémie (glycémie faible)

CAUSES

L'hypoglycémie peut être causée par ce qui suit :

- Trop d'insuline dans l'organisme
- Trop peu de glucides
- Exercice et activités non planifiés
- Repas/en-cas manqué ou en retard

SYMPTÔMES



QUE FAIRE SI UN ENFANT EST EN HYPOGLYCÉMIE ?

Comment réagir face à une hypoglycémie ?

En cas d'hypoglycémie, il est très important d'agir vite :

Demandez à l'enfant de mesurer sa glycémie s'il possède un lecteur de glycémie

Assurez-vous que l'enfant consomme des glucides à assimilation rapide (cf. page suivante)

Écoutez l'enfant, n'ignorez pas ses besoins ni les inquiétudes de ses amis

DONNEZ UN REPAS À L'ENFANT, LE CAS ÉCHÉANT

Soyez attentif au degré de conscience de l'enfant. Si l'enfant est inconscient, appelez immédiatement une aide médicale et contactez sa famille.

Assurez-vous que l'enfant ne reste pas sans surveillance pendant l'hypoglycémie, jusqu'à ce qu'il ait récupéré.

Vérifiez de nouveau après 15 minutes.

QUE FAIRE SI UN ENFANT EST EN HYPOGLYCÉMIE ?

Comment réagir face à une hypoglycémie ?



COMPRIMÉS
DE GLUCOSE
(4-5)



JUS DE FRUITS
(150-200 ML)



MIEL
(1 CUILLÈRE À
SOUPE)



BOISSON
SUCRÉE
(75-100 ML)



BONBONS À
LA GELÉE
(4-5)



Demandez à l'enfant de mesurer à nouveau sa glycémie 10 à 15 minutes plus tard. Si la glycémie est toujours basse, recommencez le traitement.

Envoyez une note aux parents afin de les informer que leur enfant a été victime d'une hypoglycémie à l'école.

QUE DOIS-JE SAVOIR À PROPOS DE L'HYPERGLYCÉMIE ?

Hyperglycémie (glycémie élevée)

CAUSES

L'hyperglycémie peut être causée par ce qui suit :

Trop peu d'insuline dans l'organisme

Consommation excessive de glucides

Stress dû à une maladie
(rhume ou grippe, p.ex.)

Autre stress / anxiété (conflit familial ou examen, p.ex.)

SYMPTÔMES



SOIF INTENSE



BESOIN FRÉQUENT
D'URINER



IRRITABILITÉ



MAL DE
VENTRE

QUE FAIRE SI UN ENFANT EST EN HYPERGLYCÉMIE ?

Comment réagir face à une hyperglycémie ?

Que faire en cas d'hyperglycémie ?

CONSEILLEZ CE QUI SUIVRA À UN ENFANT EN HYPERGLYCÉMIE :

Boire beaucoup d'eau afin de rester hydraté

Vérifier sa glycémie et recommencer la mesure environ 2 heures plus tard

Si la glycémie est très élevée (15 mmol/l - 270 mg/l), contacter l'infirmière scolaire ou les parents de l'enfant afin qu'ils consultent un médecin

ATTENTION

Si l'hyperglycémie survient durant plusieurs jours, il est important d'en informer les parents et l'infirmière scolaire.

QUE DOIS-JE SAVOIR À PROPOS DE L'EXERCICE PHYSIQUE ET DU DIABÈTE ?

La durée et l'intensité de l'exercice physique ont un impact sur la glycémie. Afin d'éviter les épisodes d'hypoglycémie, un enfant atteint de diabète peut avoir besoin de consommer **un snack supplémentaire avant, pendant et après l'exercice physique.**

L'exercice physique est un élément essentiel de la gestion du diabète.

Moyennant quelques précautions particulières, un enfant atteint de diabète peut parfaitement participer à toutes les activités physiques proposées dans les écoles.

Tous les enfants atteints de diabète ont besoin de leur **«kit contre l'hypoglycémie»** (cf. directives en annexe).

Si un enfant présente les symptômes de l'hypoglycémie ou se prépare à faire de l'exercice physique pendant plus de 40 à 45 minutes, **il est indispensable de mesurer sa glycémie avant le début de l'exercice physique.**



QU'EN EST-IL DES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES ?

Je
PEUX participer
à toutes les activités
extrascolaires. Mon

professeur doit informer mes
parents dès que possible et
les inviter à la planification
de l'activité, en particulier
si celle-ci implique de
passer la nuit hors du
domicile.



Je porte :

- un kit contenant un lecteur de glycémie, de l'insuline et une source de sucre
- un en-cas ou une boisson contenant des glucides à assimilation rapide, en cas d'hypoglycémie
- des en-cas supplémentaires au cas où le repas serait retardé ou si je fais plus d'exercice physique que d'habitude
- une bouteille d'eau.

Si je loge hors de chez moi, cela signifie que je dois être capable de m'injecter de l'insuline ou que les dispositions nécessaires doivent être prises avec mes parents.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE DE TYPE 2 ?

Le diabète de type 2 est diagnostiqué chez les enfants dans de plus en plus de pays. Aux États-Unis, jusqu'à 1 nouveau cas de diabète de type 2 sur 3 est diagnostiqué chez des personnes de moins de 18 ans.

Le diabète de type 2 est diagnostiqué lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline pour fonctionner correctement ou lorsque les cellules de l'organisme ne réagissent pas à l'insuline. Cet état est appelé insulino-résistance. Dans un tel cas, l'organisme est incapable de contrôler la quantité de glucose présente dans le sang.

SYMPTÔMES :

Contrairement au diabète de type 1, les symptômes du diabète de type 2 sont souvent légers ou absents, ce qui rend ce type de diabète difficile à détecter.



Les signes les plus courants sont les suivants :



PERTE DE POIDS



SOIF INTENSE



BESOIN FRÉQUENT D'URINER



FAIBLESSE, FATIGUE

EN TANT QU'ENSEIGNANT, QUE DOIS-JE SAVOIR ?

UN ENFANT ATTEINT DE
DIABÈTE DE TYPE 2...

...peut avoir besoin de
mesurer sa glycémie
régulièrement.

...doit disposer d'un
accès gratuit et non
restreint à l'eau et aux
toilettes.

...a besoin de manger
sainement.

...peut avoir besoin de
prendre de l'insuline ou
d'autres médicaments.

...a besoin de
pratiquer une
activité physique
régulière.

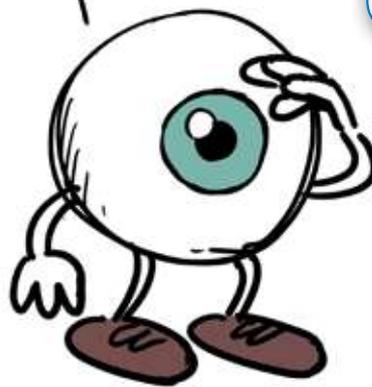


POURQUOI LA PRÉVENTION ET LES SOINS DU DIABÈTE DE TYPE 2 SONT-ILS IMPORTANTS ?

PARCE QUE LE DIABÈTE DE TYPE 2 PEUT PROVOQUER :

des dommages à la rétine

JE NE VOIS RIEN...



des problèmes aux pieds



une maladie rénale

POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'OPTER POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

AFIN DE PREVENIR :



SURPOIDS



FATIGUE



NAUSÉES

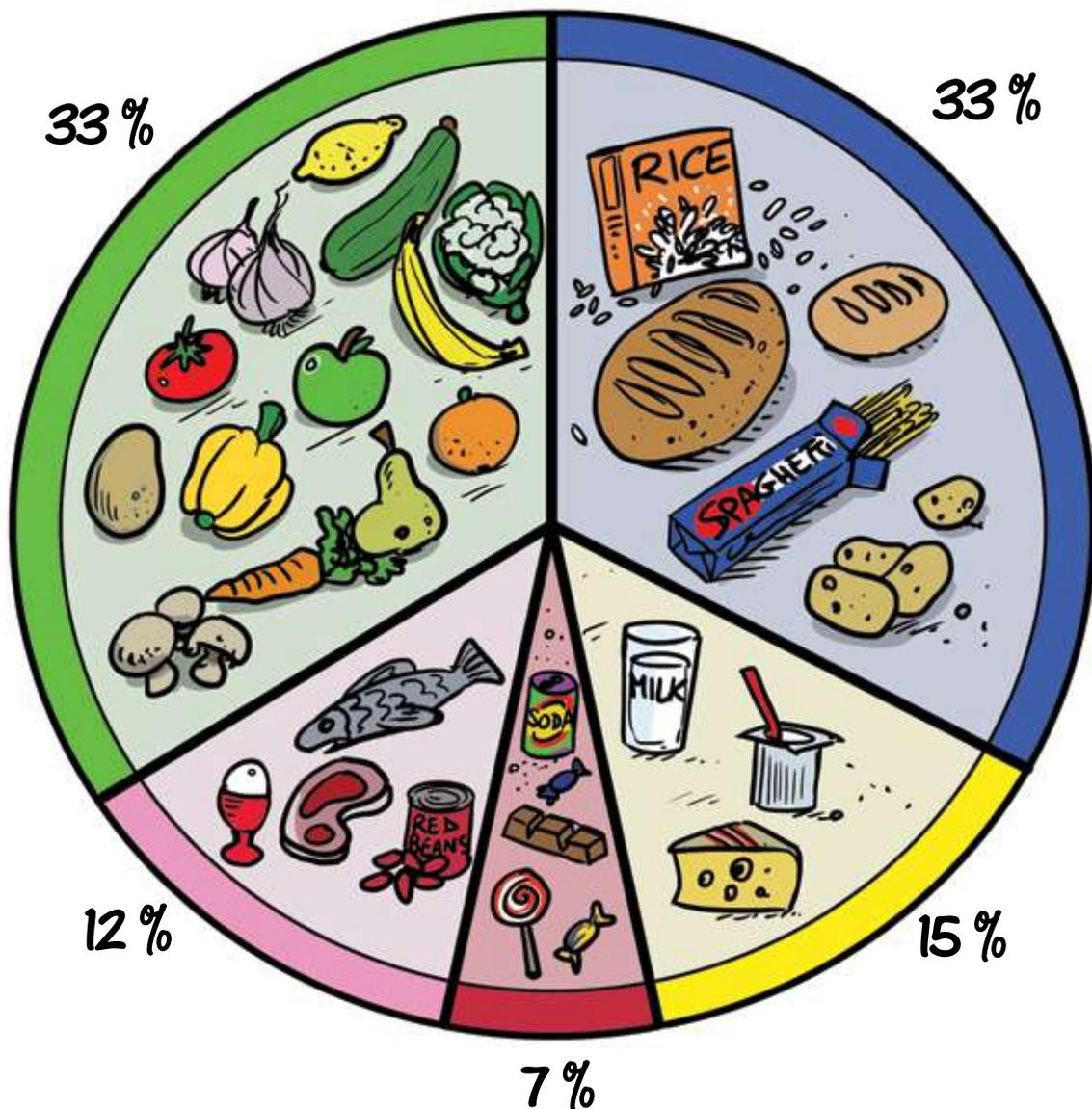


COEUR EN MAUVAISE SANTÉ

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? IL FAUT BIEN MANGER !

Il existe de nombreuses preuves qu'une adaptation du mode de vie contribue à prévenir l'apparition du diabète de type 2.

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Tentez de conserver ces proportions dans votre alimentation quotidienne.

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? IL FAUT BOUGER !

Une alimentation saine repose sur une activité physique régulière, qui permet de conserver l'équilibre calorique et de maîtriser le poids.

CONSEILS POUR BOUGER :

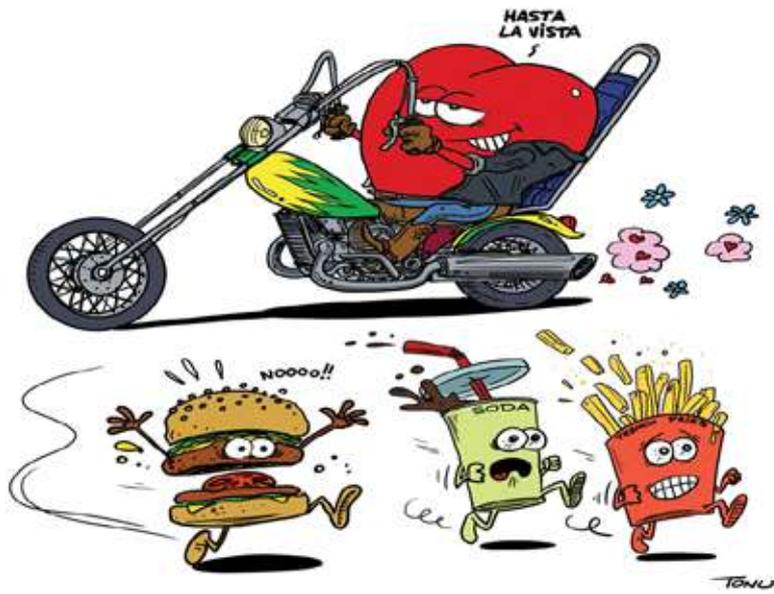
- Essaie plusieurs sports et choisis celui que tu préfères
- Réserve des moments à l'activité physique, intègre-la dans ton emploi du temps quotidien
- Passe moins de temps devant un écran (TV, ordinateur...) et joue avec tes amis
- Rends-toi à l'école en marchant
- Emprunte l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Apprends à utiliser ton skateboard, ton vélo ou tes jambes plutôt que de te faire conduire en voiture
- Promène le chien avec tes parents



- Éteins la télévision, ton smartphone ou ton ordinateur et joue avec tes amis
- Reste actif : **fais au moins 30 minutes d'exercice physique par jour !**
- Fais de l'exercice physique avec un ami

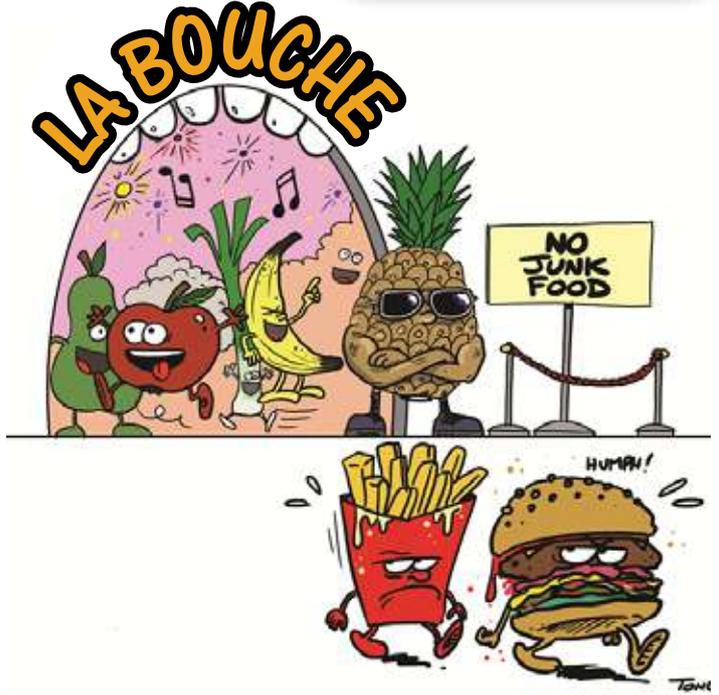
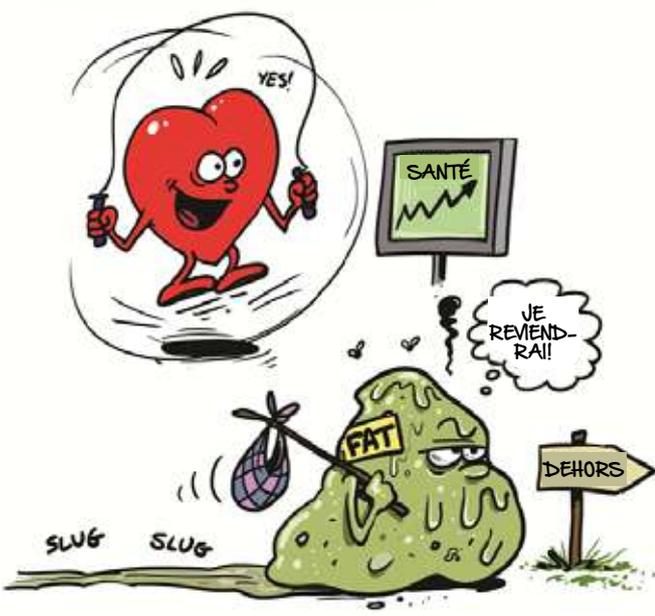
RESTER EN BONNE SANTÉ : SUIVEZ VOTRE CŒUR

DEVIENS UN « ANGE DE LA SANTÉ » !



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE VOUS AIDE À CONSERVER UN COEUR EN BONNE SANTÉ

RÉDUIR LA CONSOMMATION D'ALIMENTS MALSAINS CONTRIBUE À RÉDUIRE LE RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2



ANNEX 1

PLAN DE PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE

À compléter par le parent ou le tuteur légal

Nom de l'enfant

Date de naissance

Nom de la mère

Nom du père

Âge de l'enfant
au moment du
diagnostic

Numéros de téléphone de contact :

(liste établie selon l'ordre dans lequel les appels doivent être passés. Il convient de noter s'il s'agit d'un parent, d'un ami ou d'un prestataire de soins et s'il s'agit d'un numéro privé ou professionnel. Il est aussi important de spécifier si chaque personne est juridiquement habilitée à intervenir dans une situation d'urgence).

	Numéro de téléphone	Nom	Lien	Lieu	Autorité
1.
2.
3.

Médecin traitant :

Nom Téléphone

Autres médecins :

Nom Téléphone

Nom Téléphone

CONTRÔLE :

moments habituels de contrôle de la glycémie

 Matin Midi Après-midi Soir Autre : Autre :

Votre enfant privilégie-t-il un lieu pour effectuer le contrôle (salle de classe, infirmerie, etc.) ?

.....

Plage de glycémie visée : Entre et

VALEUR PLANCHER:

Si la valeur est inférieure à _____, entreprenez les actions suivantes :

.....

.....

Appelez le parent si la valeur est inférieure à:

(Tel :)

Les signes/symptômes courants d'une faible glycémie sont :

.....

.....

.....

.....

VALEUR PLAFOND :

Si la valeur est supérieure à _____, entreprenez les actions suivantes :

.....

.....

Taux de glucose dans le sang auquel mesurer les cétones :

Appelez le parent si la valeur est supérieure à :

(Tel :)

Les signes/symptômes courants d'une glycémie élevée sont :

.....

.....

Insuline :

Une injection quotidienne d'insuline à l'école sera-t-elle nécessaire ?

OUI

NON

Si une injection d'insuline est nécessaire à un autre moment, merci de spécifier le moment, le dosage et les circonstances exactes pour son administration :

.....

.....

ALIMENTATION :

Votre enfant prendra-t-il son petit-déjeuner et/ou déjeuner à l'école ?

OUI

NON

Si oui, des modifications du menu de base seront-elles nécessaires ?

OUI

NON

Quelles sont les heures habituelles des repas/en-cas ?

Petit-déjeuner

Milieu de la matinée

Déjeuner

Milieu de l'après-midi

Dîner

Heure du coucher

ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Quelles sont les activités physiques favorites de votre enfant ?

Votre enfant participera-t-il aux activités sportives organisées dans le cadre scolaire ?

OUI NON

PRISE EN CHARGE PAR L'ENFANT LUI-MÊME :

Veuillez cocher la case qui décrit le mieux le rôle de votre enfant :

	Le fait seul	Le fait avec supervision	Aide le parent	Le parent le fait
Piquer le doigt				
Placer la bandelette dans le lecteur				
Lire les résultats du lecteur				
Enregistrer le résultat				
Adapter l'alimentation sur la base du résultat				
Adapter l'insuline sur la base du résultat				
Connaître les aliments à restreindre				
Être capable de choisir le type d'aliment et la quantité				
Aider à planifier les repas				
Choisir le lieu d'injection de l'insuline				
Préparer l'injection, choisir le site				
Déterminer la quantité et le type d'insuline				
Mesurer l'insuline				
Injecter l'insuline				
Mesurer les cétones				

FÊTES ET ALIMENTS OU REPAS SPÉCIAUX :

Souhaitez-vous être contacté avant chaque événement ?

OUI

NON

Instructions supplémentaires pour l'école :

URGENCES:

Selon vous, quelles situations devraient être traitées comme une urgence ?

Quelles mesures souhaitez-vous que l'école prenne en cas d'urgence ?

Autres demandes :

(Basé sur les Recommandations Relatives à la Prise en Charge du Diabète des Enfants à l'École – Département de la santé du Vermont)

ANNEXE 2

DIRECTIVES RELATIVES À LA PRISE EN CHARGE DES ENFANTS ATTEINTS DE DIABÈTE À L'ÉCOLE

Les directives présentées ci-après doivent être suivies dans le cadre de la prise en charge d'enfants atteints de diabète à l'école. La routine quotidienne d'un enfant atteint de diabète comprend : un contrôle quotidien du taux de glucose dans le sang et une planification des repas, de l'injection d'insuline et des activités. À l'école, un enfant atteint de diabète doit par conséquent être autorisé à :

- Contrôler sa glycémie.
- Traiter l'hypoglycémie avec un sucre prévu en cas d'urgence.
- S'injecter de l'insuline, si nécessaire.
- Manger des en-cas, si nécessaire.
- Prendre son déjeuner à une heure adéquate et disposer de suffisamment de temps pour finir son repas .
- Disposer d'un accès libre et illimité à l'eau et aux sanitaires .
- Participer pleinement aux activités d'éducation physique (cours de gymnastique) et autres activités extrascolaires, y compris des voyages scolaires.

De plus :

- La mesure dans laquelle l'élève est capable de participer à la prise en charge de son diabète doit être convenue par le personnel scolaire, le parent/tuteur et l'équipe médicale, si nécessaire.
- L'âge auquel un enfant est capable de prendre lui-même sa santé en charge varie d'une personne à l'autre, et les capacités et la volonté d'un enfant

à se prendre en charge doivent être respectées.

- Une prise en charge efficace du diabète à l'école nécessite une collaboration entre l'enfant, les parents/tuteurs, l'équipe médicale et l'école.

Conseils pour mettre en place un programme de prise en charge efficace du diabète à l'école :

- Il convient de préparer un plan visant à assurer une communication avec les parents et le personnel médical en charge de l'enfant afin de décrire les procédures d'urgence et dresser la liste des personnes à appeler si nécessaire.
- Il convient d'élaborer des règlements et procédures scolaires pour l'administration des médicaments et l'utilisation du matériel, comme les lecteurs de glycémie et les pompes à insuline.
- Il faut convenir des mesures spécifiques à mettre en œuvre par le personnel scolaire dans le cadre du programme de prise en charge.
- Il convient de développer un plan d'action spécifique en vue de gérer les épisodes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie, notamment en dressant la liste des aliments et médicaments adéquats qui doivent être disponibles.
- Il faut fournir une liste de tous les médicaments que prend l'élève, avec indication de ceux qui doivent être pris durant les heures d'école.

QUI FAIT QUOI ?

PARENT/TUTEUR

- Fournir le matériel et les médicaments nécessaires pour offrir les services auxiliaires de santé aux élèves.
- Fournir les numéros de téléphone à appeler en cas d'urgence afin de pouvoir gérer toute situation imprévue.
- Fournir des informations concernant les horaires des repas/en-cas de l'élève.
- Tenir l'école informée de toute modification du programme de soins.

PERSONNEL SCOLAIRE

- Organiser une réunion avec les parents/tuteurs au début de l'année afin de convenir du plan de prise en charge du diabète.
- Entrer en contact avec les parents pour s'informer des habitudes de l'enfant.
- S'assurer qu'ils disposent des numéros de téléphone des parents/tuteurs.
- Convenir des situations où les parents/tuteurs doivent être contactés.
- Soutenir l'enfant atteint de diabète à l'école.
- Permettre à l'enfant de contrôler sa glycémie aux moments prévus.
- Veiller à ce que l'enfant dispose d'un endroit sûr pour ses injections d'insuline.
- Être capable de reconnaître les signes et symptômes d'une glycémie faible.
- Être capable d'intervenir et d'éviter les épisodes d'hypoglycémie.
- S'assurer qu'un enfant en état d'hypoglycémie est pris en charge et n'est pas laissé seul.
- Permettre à l'enfant d'accéder de manière illimitée à l'eau et aux sanitaires.

ENFANTS

- Si possible, informer le personnel scolaire quand ils sentent que leur glycémie est faible.
- Prévenir quand ils ne se sentent pas bien.
- Contrôler leur glycémie et s'injecter de l'insuline s'ils sont en mesure de le faire eux-mêmes, conformément au plan de prise en charge.
- Apporter leur matériel de prise en charge du diabète à l'école.
- Apporter des glucides à action rapide en cas d'hypoglycémie à l'école.

ACTIVITÉS SCOLAIRES AFIN D'EXPLIQUER LE DIABÈTE AUX ENFANTS

(JEUX)

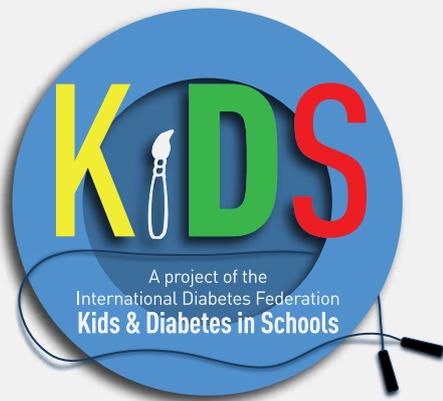
- Jeux avec des images (exemple : recomposer l'histoire « Une journée dans la vie de Tom, atteint de diabète de type 1 » à l'aide d'images, à la façon d'un puzzle)
- Jeux interactifs en ligne : <http://fr.t1dstars.com/web/>
- Brève vidéo : <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/whatisdiabetes.html> suivie d'un quiz sous forme d'une présentation PowerPoint
- Bande dessinée : (<http://www.comiccompany.co.uk/?category=34&collection=252&code=764>)

SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE :

- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- [http://fr.t1dstars.com/web/;](http://fr.t1dstars.com/web/)
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- [http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back%20to%20School%20August%202013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

PLAN DE GESTION DU DIABÈTE DANS LES ÉCOLES CONSULTÉ EN VUE DE LA COMPOSITION DU DOSSIER KIDS :

- http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>



Pour les parents d'enfants atteints de diabète



Dossier d'information
sur le diabète, destiné aux écoles

Remerciements :

Ce dossier a été développé en collaboration avec les membres du Comité consultatif KiDS :

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon.

Illustrations : Frédéric Thonar (alias Tonu) www.tonu.be

Mise en page : Olivier Jacqmain (Directeur des publications de la FID)



Partenaires :



Approuvé par :



L'Association Canadienne du Diabète soutient le dossier d'information KiDS de la Fédération Internationale du Diabète afin de contribuer à la santé et à la sécurité des enfants atteints de diabète. Le but est également de les aider à participer pleinement à l'école sans peur d'exclusion, de stigmatisation ou de discrimination.

La FID remercie Sanofi pour son soutien dans le cadre de ce projet.



Directives :

Ce dossier doit être utilisé en parallèle avec une séance d'information et n'est pas destiné à être distribué seul. Un programme d'éducation au diabète, articulé autour du dossier, doit être organisé dans les écoles.

Si vous souhaitez traduire le dossier dans d'autres langues ou y apporter des modifications propres à une culture, veuillez en informer la FID au préalable : communications@idf.org.

Les logos de la FID, de l'ISPAD et de Sanofi Diabète doivent rester visibles dans ce dossier. Si un nouveau partenaire local apporte son soutien au projet, assurez-vous d'obtenir l'autorisation de la FID avant d'ajouter de nouveaux logos au dossier.

Vos commentaires sur l'utilisation du dossier ainsi que des photos de vos séances d'information sont les bienvenus. L'utilisation de ce dossier est gratuite.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

- Qu'est-ce que le diabète ? Une journée dans la vie de Tom, atteint de diabète de type 1.
- Mythes concernant le diabète ?
- Qu'est-ce que le diabète de type 1 ?
- En tant que parent, de quoi dois-je informer le personnel scolaire?
- Que dois-je savoir à propos de l'hypoglycémie ? Causes, symptômes et conduite à adopter.
- Que faire si un enfant est en hypoglycémie ?
- Que dois-je savoir à propos de l'hypoglycémie ? Causes, symptômes et conduite à adopter.
- Que faire si un enfant est en hyperglycémie ?
- Que dois-je savoir à propos de l'exercice physique et du diabète ?
- Qu'en est-il des activités extrascolaires ?
- Pourquoi est-il important d'opter pour un mode de vie sain ?
- Comment rester en bonne santé ? Bien manger, bien bouger !

Annexes

- Plan de gestion du diabète
- Directives de gestion des enfants atteints de diabète à l'école
- Sites Internet de référence

INTRODUCTION

Ce dossier d'information et de sensibilisation KiDS vous aidera à rendre l'environnement scolaire plus adapté pour les enfants atteints de diabète. Il a été élaboré afin d'informer les enseignants, les parents et les enfants sur le diabète. Il ne doit pas être considéré comme une simple source d'informations et *n'est pas destiné à remplacer les conseils des équipes spécialisées en diabète.*

BUT DE CE DOSSIER :

Vous aider à impliquer l'école de votre enfant dans la gestion de son diabète

Vous fournir des directives pour la gestion du diabète à l'école

Vous fournir un plan de gestion pour vous aider, ainsi que les enseignants, à apporter les meilleurs soins à votre enfant

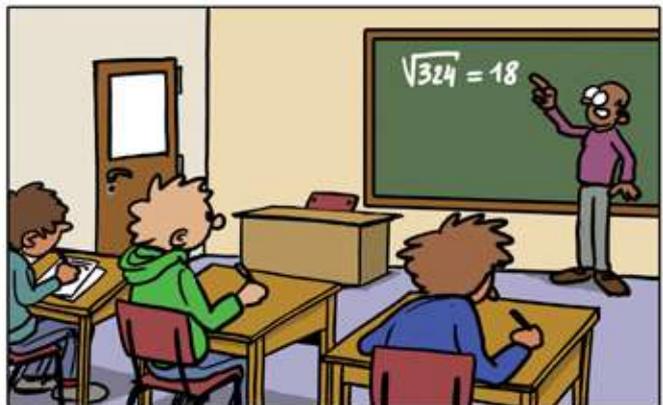
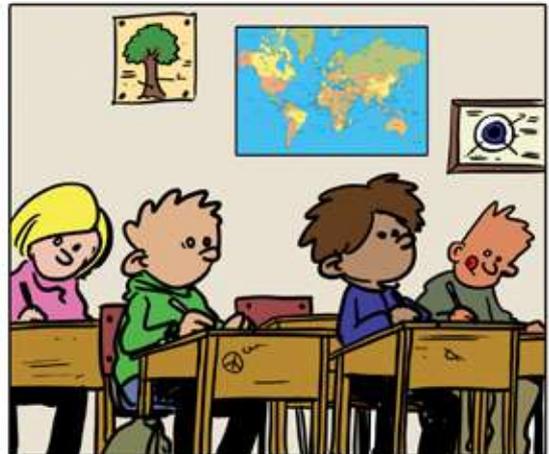
Pourquoi un cercle bleu ?

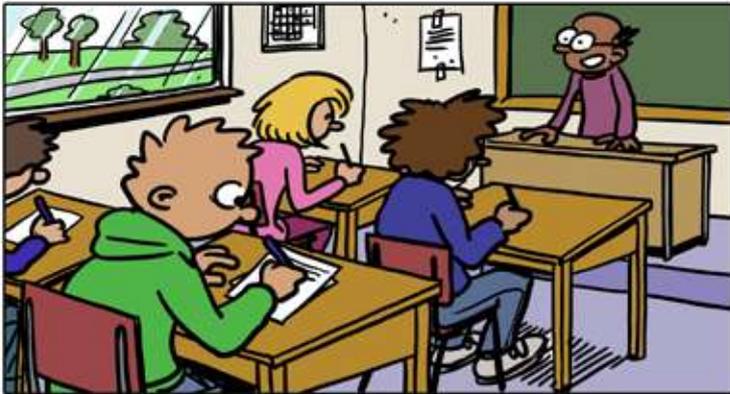
Dans toutes les cultures, le cercle symbolise la vie et la santé. Le cercle bleu symbolise l'unité de la communauté mondiale du diabète face à la pandémie de diabète. La couleur bleue reflète le ciel qui unit toutes les nations ; c'est en outre la couleur du drapeau des Nations Unies.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Une journée dans la vie de Tom, atteint de diabète de type 1









MYTHES CONCERNANT LE DIABÈTE ?

VRAI OU FAUX :

Une consommation excessive de sucre provoque le diabète

FAUX : Un enfant développe le diabète de type 1 lorsque son organisme n'est plus capable de fabriquer de l'insuline. Cela n'a rien à voir avec une consommation excessive de sucre. Lorsqu'un enfant développe un diabète de type 2, il peut exister un lien avec une consommation excessive de sucre (ou d'aliments sucrés tels que des bonbons ou des sodas non allégés) car le sucre peut provoquer une augmentation du poids, laquelle peut conduire au diabète de type 2.

VRAI OU FAUX :

Les enfants atteints de diabète ne peuvent jamais manger de sucreries

FAUX : Les enfants atteints de diabète peuvent manger des sucreries, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Comme tout le monde, les personnes atteintes de diabète ne doivent pas manger trop de sucreries car ces dernières abîment les dents et ne contiennent pas beaucoup de vitamines ni de minéraux.

VRAI OU FAUX :

Une autre personne peut vous transmettre le diabète

FAUX : Le diabète n'est pas contagieux, une personne qui en est atteinte ne peut pas vous le transmettre.

VRAI OU FAUX :

Les personnes atteintes de diabète ne peuvent pas faire d'exercice physique

FAUX : L'exercice physique est important pour tous les enfants, qu'ils soient ou non atteints de diabète. L'exercice physique possède de nombreux avantages. Il aide les enfants à rester en forme et en bonne santé, mais aussi à équilibrer leur glycémie.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE DE TYPE 1 ?

Le diabète de type 1 est diagnostiqué lorsque le pancréas cesse complètement de produire de l'insuline. Cette maladie est auto-immune, ce qui signifie que le propre système immunitaire de l'organisme attaque le pancréas et détruit les cellules qui produisent l'insuline. L'organisme devient alors incapable de contrôler la quantité de sucre présente dans le sang.

Le diabète peut apparaître chez les enfants de tout âge, y compris les nouveau-nés et les nourrissons. Le diabète de type 1 se développe souvent vite et peut être mortel s'il n'est pas diagnostiqué rapidement.



EN TANT QUE PARENT DE QUOI DOIS-JE INFORMER LE PERSONNEL SCOLAIRE ?

UN ENFANT ATTEINT DE DIABÈTE DE TYPE 1...

...doit manger son repas au moment opportun et avoir suffisamment de temps pour le finir.

...peut participer pleinement au cours d'éducation physique (gymnastique) et aux autres activités extrascolaires (excursions, camps, visites, etc.)

...a besoin de mesurer sa glycémie régulièrement.

...peut parfois être victime d'une hypoglycémie (glycémie faible) qui doit être prise en charge.

...doit disposer d'un accès gratuit et non restreint à l'eau et aux toilettes.

...a besoin de s'injecter de l'insuline dans un lieu sûr et à des moments prescrits.

...peut avoir besoin de manger des en-cas en dehors des repas habituels.



QUE DOIS-JE SAVOIR À PROPOS DE L'HYPOGLYCÉMIE ?

Hypoglycémie (glycémie faible)

CAUSES

L'hypoglycémie peut être causée par ce qui suit :

- Trop d'insuline dans l'organisme
- Trop peu de glucides
- Exercice et activités non planifiés
- Repas/en-cas manqué ou en retard

SYMPTÔMES



QUE FAIRE SI UN ENFANT EST EN HYPOGLYCÉMIE ?

Comment réagir face à une hypoglycémie ?

En cas d'hypoglycémie, il est très important d'agir vite :

Demandez à l'enfant de mesurer sa glycémie s'il possède un lecteur (de glycémie).

Assurez-vous que l'enfant consomme des glucides à assimilation rapide.
(cf. page suivante)

Écoutez l'enfant, n'ignorez pas ses besoins ni les inquiétudes de ses amis.

DONNEZ UN EN-CAS OU UN REPAS À L'ENFANT, LE CAS ÉCHÉANT.

Soyez attentif au degré de conscience de l'enfant. Si l'enfant est inconscient, évitez de lui mettre de la nourriture dans la bouche. Appelez immédiatement une aide médicale.

Assurez-vous que l'enfant ne reste pas sans surveillance pendant l'hypoglycémie, jusqu'à ce qu'il ait récupéré.

Vérifiez de nouveau après 15 minutes.

QUE FAIRE SI UN ENFANT EST EN L'HYPOGLYCÉMIE ?

Comment réagir face à une hypoglycémie ?



COMPRIMÉS
DE GLUCOSE
(4-5)



JUS DE FRUITS
(150-200 ML)



MIEL
(1 CUILLÈRE À
SOUPE)



BOISSON
SUCRÉE
(75-100 ML)



BONBONS À
LA GELÉE
(4-5)



Demandez à l'enfant de mesurer à nouveau sa glycémie 10 à 15 minutes plus tard. Si la glycémie est toujours basse, recommencez le traitement.

QUE DOIS-JE SAVOIR À PROPOS DE L'HYPERGLYCÉMIE ?

Hyperglycémie (glycémie élevée)

CAUSES

L'hyperglycémie peut être causée par ce qui suit :

Trop peu d'insuline dans l'organisme

Consommation excessive de glucides

Stress dû à une maladie
(rhume ou grippe, p.ex.)

Autre stress / anxiété
(conflit familial ou examen, p.ex.)

SYMPTÔMES



SOIF INTENSE



BESOIN FRÉQUENT D'URINER



IRRITABILITÉ



MAL DE VENTRE

QUE FAIRE SI UN ENFANT EST EN HYPERGLYCÉMIE ?

Comment réagir face à une hyperglycémie ?

Que faire en cas d'hyperglycémie

Conseillez ce qui suit à un enfant en hyperglycémie :

Boire beaucoup d'eau afin de rester hydraté

Vérifier sa glycémie et recommencer la mesure environ 2 heures plus tard

Si la glycémie est très élevée (15 mmol/l - 270 mg/l), contacter l'infirmière scolaire ou les parents de l'enfant afin qu'ils consultent un médecin

Attention

Si l'hyperglycémie survient durant plusieurs jours, il est important d'en informer l'équipe chargée du suivi de diabète.

QUE DOIS-JE SAVOIR A PROPOS DE DE L'EXERCICE PHYSIQUE ET DU DIABÈTE ?

La durée et l'intensité de l'exercice physique ont un impact sur la glycémie. Afin d'éviter les épisodes d'hypoglycémie, un enfant atteint de diabète peut avoir besoin de consommer **un en-cas supplémentaire avant, pendant et après l'exercice physique.**

Si un enfant présente les symptômes de l'hypoglycémie ou se prépare à faire de l'exercice physique pendant plus de 40 à 45 minutes, **il est indispensable de mesurer sa glycémie avant le début de l'exercice physique.**

L'exercice physique est un élément essentiel de la gestion du diabète. Moyennant quelques précautions particulières, un enfant atteint de diabète peut parfaitement participer à toutes les activités physiques proposées dans les écoles.

Tous les enfants atteints de diabète ont besoin de leur **"kit contre l'hypoglycémie"** (cf. directives en annexe).



QU'EN EST-IL DES DES ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES ?

Je PEUX participer à toutes les activités extrascolaires. Mon professeur doit informer mes parents dès que possible et les inviter à la planification de l'activité, en particulier si celle-ci implique de passer la nuit hors du domicile.



J'EMPORTE :

- un kit contenant un lecteur de glycémie, de l'insuline et une source de sucre
- un en-cas ou une boisson contenant des glucides à assimilation rapide, en cas d'hypoglycémie
- des en-cas supplémentaires au cas où le repas serait retardé ou si je fais plus d'exercice physique que d'habitude
- une bouteille d'eau.

Si je loge hors de chez moi, cela signifie que je dois être capable de m'injecter de l'insuline ou que les dispositions nécessaires doivent être prises avec mes parents.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'OPTER POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

AFIN DE PREVENIR :



SURPOIDS



FATIGUE



NAUSÉES

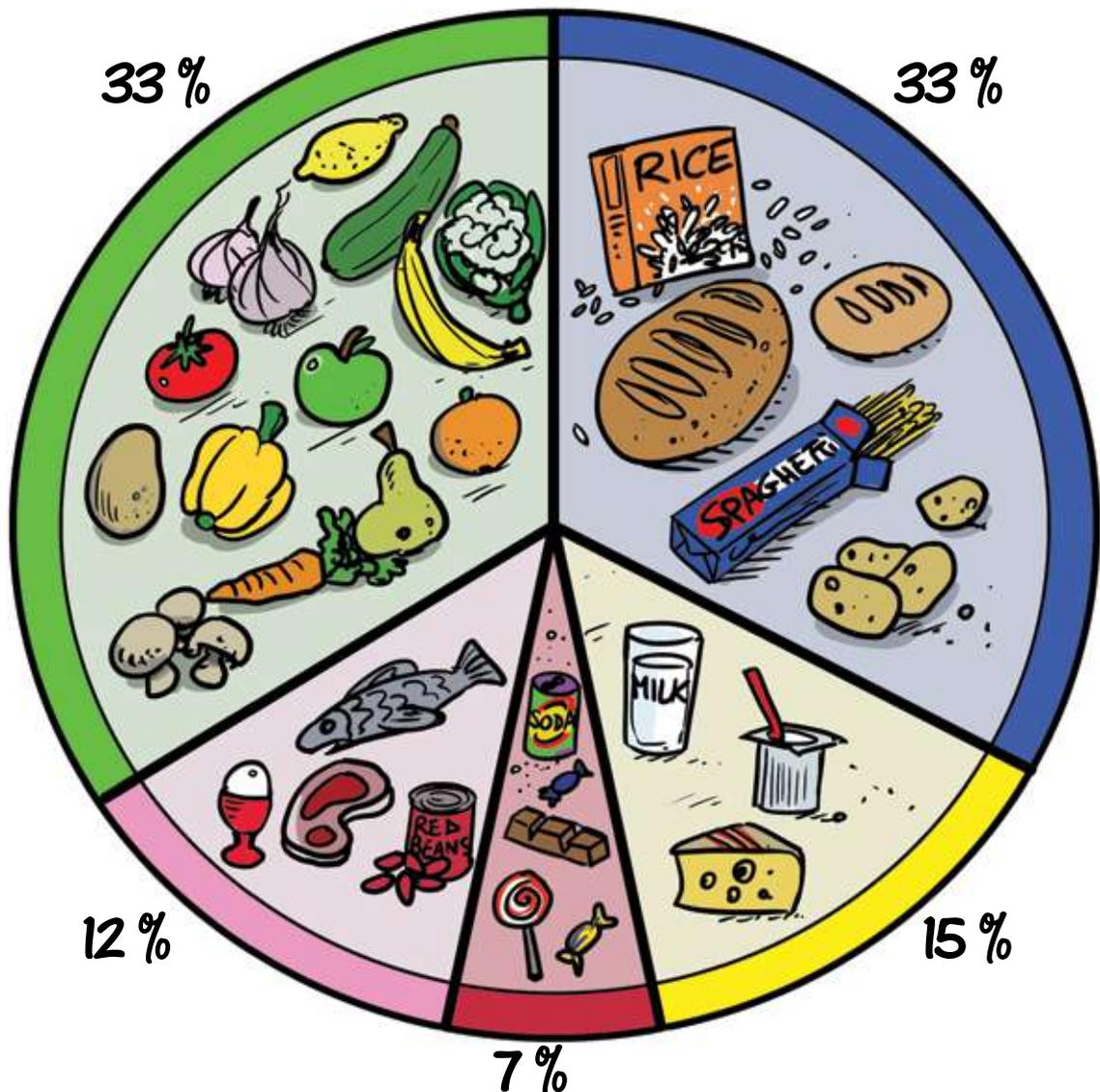


COEUR EN MAUVAISE SANTÉ

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? IL FAUT BIEN MANGER !

Il existe de nombreuses preuves qu'une adaptation du mode de vie contribue à prévenir l'apparition du diabète de type 2.

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Tentez de conserver ces proportions dans votre alimentation quotidienne.

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? IL FAUT BOUGER !

Une alimentation saine repose sur une activité physique régulière, qui permet de conserver l'équilibre calorique et de maîtriser le poids.

CONSEILS POUR BOUGER :

- Essaie plusieurs sports et choisis celui que tu préfères
- Réserve des moments à l'activité physique, intègre-la dans ton emploi du temps quotidien
- Passe moins de temps devant un écran (TV, ordinateur...) et joue avec tes amis
 - Rends-toi à l'école en marchant
 - Emprunte l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Apprends à utiliser ton skateboard, ton vélo ou tes jambes plutôt que de te faire conduire en voiture
 - Promène le chien avec tes parents



- Éteins la télévision, ton smartphone ou ton ordinateur et joue avec tes amis
- Reste actif: **fais au moins 30 minutes d'exercice physique par jour!**
- Fais de l'exercice physique

ANNEXE 1

PLAN DE PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE

À compléter par le parent ou le tuteur légal

Nom de
l'enfant

.....

Date de
naissance

.....

Nom de la
mère

.....

Nom du père

.....

Âge de l'enfant
au moment du
diagnostic

.....

Numéros de téléphone de contact :

(liste établie selon l'ordre dans lequel les appels doivent être passés. Il convient de noter s'il s'agit d'un parent, d'un ami ou d'un prestataire de soins et s'il s'agit d'un numéro privé ou professionnel. Il est aussi important de spécifier si chaque personne est juridiquement habilitée à intervenir dans une situation d'urgence).

Numéro de
téléphone

Nom

Lien

Lieu

Autorité

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Médecin traitant :

Nom

.....

Téléphone

.....

Autres médecins :

Nom

.....

Téléphone

.....

Nom

.....

Téléphone

.....

CONTRÔLE :

moments habituels de contrôle de la glycémie

Matin

Midi

Après-midi

Soir

Autre :

Autre :

Votre enfant privilégie-t-il un lieu pour effectuer le contrôle (salle de classe, infirmerie, etc.) ?

plage de glycémie visée : Entre et

VALEUR PLANCHER :

Si la valeur est inférieure à _____, entreprenez les actions suivantes :

Appelez le parent si la valeur est inférieure à : _____

(Tel : _____)

Les signes/symptômes courants d'une faible glycémie sont :

VALEUR PLAFOND :

Si la valeur est supérieure à _____, entreprenez les actions suivantes :

.....
.....

Taux de glucose dans le sang auquel mesurer les cétones :

Appelez le parent si la valeur est supérieure à :

(Tel :))

Les signes/symptômes courants d'une glycémie élevée sont :

.....
.....

Insuline :

Une injection quotidienne d'insuline à l'école sera-t-elle nécessaire ?

OUI NON

Si une injection d'insuline est nécessaire à un autre moment, merci de spécifier le moment, le dosage et les circonstances exactes pour son administration :

.....
.....

ALIMENTATION :

Votre enfant prendra-t-il son petit-déjeuner et/ou déjeuner à l'école ?

OUI NON

Si oui, des modifications du menu de base seront-elles nécessaires ?

OUI NON

.....
.....

Quelles sont les heures habituelles des repas/en-cas ?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Petit-déjeuner | <input type="checkbox"/> Milieu de la matinée | <input type="checkbox"/> Déjeuner |
| <input type="checkbox"/> Milieu de l'après-midi | <input type="checkbox"/> Dîner | <input type="checkbox"/> Heure du coucher |

ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Quelles sont les activités physiques favorites de votre enfant ?

.....

Votre enfant participera-t-il aux activités sportives organisées dans le cadre scolaire ?

OUI NON

PRISE EN CHARGE PAR L'ENFANT LUI-MÊME :

Veillez cocher la case qui décrit le mieux le rôle de votre enfant :

	Le fait seul	Le fait avec supervision	Aide le parent	Le parent le fait
Piquer le doigt				
Placer la bandelette dans le lecteur				
Lire les résultats du lecteur				
Enregistrer le résultat				
Adapter l'alimentation sur la base du résultat				
Adapter l'insuline sur la base du résultat				
Connaître les aliments à restreindre				
Être capable de choisir le type d'aliment et la quantité				
Aider à planifier les repas				
Choisir le lieu d'injection de l'insuline				
Préparer l'injection, choisir le site				
Déterminer la quantité et le type d'insuline				
Mesurer l'insuline				
Injecter l'insuline				
Mesurer les cétones				

FÊTES ET ALIMENTS OU REPAS SPÉCIAUX :

Souhaitez-vous être contacté avant chaque événement ?

OUI

NON

Instructions supplémentaires pour l'école :

URGENCES :

Selon vous, quelles situations devraient être traitées comme une urgence ?

Quelles mesures souhaitez-vous que l'école prenne en cas d'urgence ?

Autres demandes :

(Basé sur les Recommandations Relatives à la Prise en Charge du Diabète des Enfants à l'École – Département de la santé du Vermont)

ANNEXE 2

DIRECTIVES RELATIVES À LA PRISE EN CHARGE DES ENFANTS ATTEINTS DE DIABÈTE À L'ÉCOLE

Les directives présentées ci-après doivent être suivies dans le cadre de la prise en charge d'enfants atteints de diabète à l'école. La routine quotidienne d'un enfant atteint de diabète comprend : un contrôle quotidien du taux de glucose dans le sang et une planification des repas, de l'injection d'insuline et des activités. À l'école, un enfant atteint de diabète doit par conséquent être autorisé à :

- Contrôler sa glycémie.
- Traiter l'hypoglycémie avec un sucre prévu en cas d'urgence.
- S'injecter de l'insuline, si nécessaire.
- Manger des en-cas, si nécessaire.
- Prendre son déjeuner à une heure adéquate et disposer de suffisamment de temps pour finir son repas .
- Disposer d'un accès libre et illimité à l'eau et aux sanitaires .
- Participer pleinement aux activités d'éducation physique (cours de gymnastique) et autres activités extrascolaires, y compris des voyages scolaires.

De plus :

- La mesure dans laquelle l'élève est capable de participer à la prise en charge de son diabète doit être convenue par le personnel scolaire, le parent/tuteur et l'équipe médicale, si nécessaire.
- L'âge auquel un enfant est capable de prendre lui-même sa santé en charge varie d'une personne à l'autre, et les capacités et la volonté d'un enfant

à se prendre en charge doivent être respectées.

- Une prise en charge efficace du diabète à l'école nécessite une collaboration entre l'enfant, les parents/tuteurs, l'équipe médicale et l'école.

Conseils pour mettre en place un programme de prise en charge efficace du diabète à l'école :

- Il convient de préparer un plan visant à assurer une communication avec les parents et le personnel médical en charge de l'enfant afin de décrire les procédures d'urgence et dresser la liste des personnes à appeler si nécessaire.
- Il convient d'élaborer des règlements et procédures scolaires pour l'administration des médicaments et l'utilisation du matériel, comme les lecteurs de glycémie et les pompes à insuline.
- Il faut convenir des mesures spécifiques à mettre en œuvre par le personnel scolaire dans le cadre du programme de prise en charge.
- Il convient de développer un plan d'action spécifique en vue de gérer les épisodes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie, notamment en dressant la liste des aliments et médicaments adéquats qui doivent être disponibles.
- Il faut fournir une liste de tous les médicaments que prend l'élève, avec indication de ceux qui doivent être pris durant les heures d'école.

QUI FAIT QUOI ?

PARENT/TUTEUR

- Fournir le matériel et les médicaments nécessaires pour offrir les services auxiliaires de santé aux élèves.
- Fournir les numéros de téléphone à appeler en cas d'urgence afin de pouvoir gérer toute situation imprévue.
- Fournir des informations concernant les horaires des repas/en-cas de l'élève.
- Tenir l'école informée de toute modification du programme de soins.

PERSONNEL SCOLAIRE

- Organiser une réunion avec les parents/tuteurs au début de l'année afin de convenir du plan de prise en charge du diabète.
- Entrer en contact avec les parents pour s'informer des habitudes de l'enfant.
- S'assurer qu'ils disposent des numéros de téléphone des parents/tuteurs.
- Convenir des situations où les parents/tuteurs doivent être contactés.
- Soutenir l'enfant atteint de diabète à l'école.
- Permettre à l'enfant de contrôler sa glycémie aux moments prévus.
- Veiller à ce que l'enfant dispose d'un endroit sûr pour ses injections d'insuline.
- Être capable de reconnaître les signes et symptômes d'une glycémie faible.
- Être capable d'intervenir et d'éviter les épisodes d'hypoglycémie.
- S'assurer qu'un enfant en état d'hypoglycémie est pris en charge et n'est pas laissé seul.
- Permettre à l'enfant d'accéder de manière illimitée à l'eau et aux sanitaires.

ENFANTS

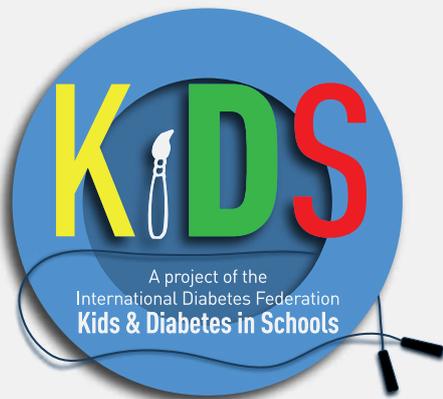
- Si possible, informer le personnel scolaire quand ils sentent que leur glycémie est faible.
- Prévenir quand ils ne se sentent pas bien.
- Contrôler leur glycémie et s'injecter de l'insuline s'ils sont en mesure de le faire eux-mêmes, conformément au plan de prise en charge.
- Apporter leur matériel de prise en charge du diabète à l'école.
- Apporter des glucides à action rapide en cas d'hypoglycémie à l'école.

SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE :

- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- [http://fr.t1dstars.com/web/;](http://fr.t1dstars.com/web/)
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- [http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

PLAN DE GESTION DU DIABÈTE DANS LES ÉCOLES CONSULTÉ EN VUE DE LA COMPOSITION DU DOSSIER KIDS :

- http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>



POUR LES PARENTS



Dossier d'information
sur le diabète, destiné aux écoles

Remerciements :

Ce dossier a été développé en collaboration avec les membres du Comité consultatif KiDS :

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon.

Illustrations : Frédéric Thonar (alias Tonu)
www.tonu.be

Mise en page : Olivier Jacqmain (Directeur des publications de la FID)



Partenaires :



International
Diabetes
Federation



International Society for Pediatric
and Adolescent Diabetes



DIABETES



Associação
de Diabetes
Juvenil



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



HRIDAY

Approuvé par :



Association
Canadienne
du Diabète

L'Association Canadienne du Diabète soutient le dossier d'information KiDS de la Fédération Internationale du Diabète afin de contribuer à la santé et à la sécurité des enfants atteints de diabète. Le but est également de les aider à participer pleinement à l'école sans peur d'exclusion, de stigmatisation ou de discrimination.

La FID remercie Sanofi pour son soutien dans le cadre de ce projet.



Directives :

Ce dossier doit être utilisé en parallèle avec une séance d'information et n'est pas destiné à être distribué seul. Un programme d'éducation au diabète, articulé autour du dossier, doit être organisé dans les écoles.

Si vous souhaitez traduire le dossier dans d'autres langues ou y apporter des modifications propres à une culture, veuillez en informer la FID au préalable : communications@idf.org.

Les logos de la FID, de l'ISPAD et de Sanofi Diabète doivent rester visibles dans ce dossier. Si un nouveau partenaire local apporte son soutien au projet, assurez-vous d'obtenir l'autorisation de la FID avant d'ajouter de nouveaux logos au dossier.

Vos commentaires sur l'utilisation du dossier ainsi que des photos de vos séances d'information sont les bienvenus. L'utilisation de ce dossier est gratuite.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

- Qu'est-ce que le diabète ? Une journée dans la vie de Tom, atteint de diabète de type 1...
- Qu'est-ce que le diabète de type 1 ?
- Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?
- Pourquoi la prévention et les soins du diabète de type 2 sont-ils importants ?
- Pourquoi est-il important d'opter pour un mode de vie sain ?
- Comment rester en bonne santé ? Bien manger, bien bouger !
- Sites Internet de référence

INTRODUCTION

Ce dossier d'information et de sensibilisation KiDS vous aidera à rendre l'environnement scolaire plus adapté pour les enfants atteints de diabète. Il a été élaboré afin d'informer les enseignants, les parents et les enfants sur le diabète. Il ne doit pas être considéré comme une simple source d'informations et *n'est pas destiné à remplacer les conseils des équipes spécialisées en diabète.*

BUT DE CE DOSSIER :

Améliorer la sensibilisation au diabète à l'école

Améliorer la vie des enfants atteints de diabète à l'école et lutter contre la discrimination

Aider les professeurs à aborder le sujet du diabète et de la nécessité d'un mode de vie sain

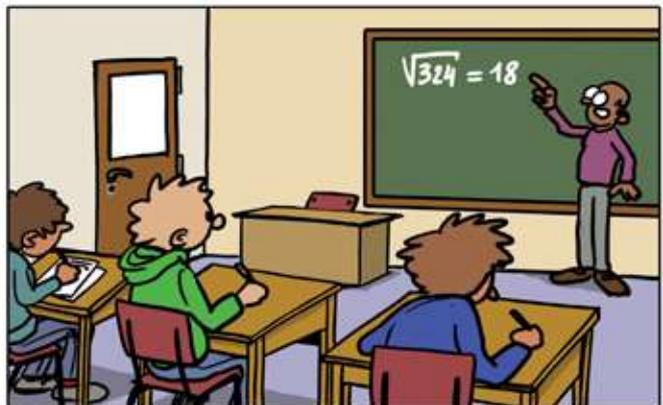
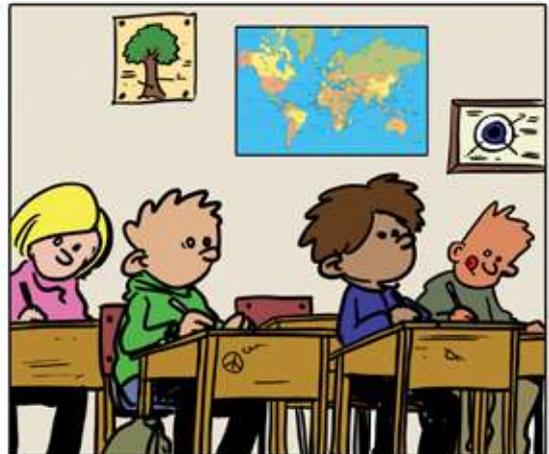
Pourquoi un cercle bleu ?

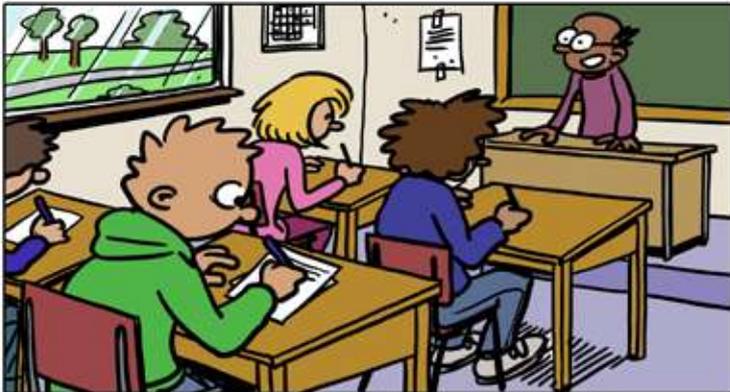
Dans toutes les cultures, le cercle symbolise la vie et la santé. Le cercle bleu symbolise l'unité de la communauté mondiale du diabète face à la pandémie de diabète. La couleur bleue reflète le ciel qui unit toutes les nations ; c'est en outre la couleur du drapeau des Nations Unies.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Une journée dans la vie de Tom, atteint de diabète de type 1









QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE DE TYPE 1 ?

Le diabète de type 1 est diagnostiqué lorsque le pancréas cesse complètement de produire de l'insuline. Cette maladie est auto-immune, ce qui signifie que le propre système immunitaire de l'organisme attaque le pancréas et détruit les cellules qui produisent l'insuline. L'organisme devient alors incapable de contrôler la quantité de sucre présente dans le sang.

Le diabète peut apparaître chez les enfants de tout âge, y compris les nouveau-nés et les nourrissons. Le diabète de type 1 se développe souvent vite et peut être mortel s'il n'est pas diagnostiqué rapidement.



QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE DE TYPE 2 ?

Le diabète de type 2 est diagnostiqué chez les enfants dans de plus en plus de pays. Aux États-Unis, jusqu'à 1 nouveau cas de diabète de type 2 sur 3 est diagnostiqué chez des personnes de moins de 18 ans.

Le diabète de type 2 est diagnostiqué lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline pour fonctionner correctement ou lorsque les cellules de l'organisme ne réagissent pas à l'insuline. Cet état est appelé insulino-résistance. Dans un tel cas, l'organisme est incapable de contrôler la quantité de glucose présente dans le sang.

PARENTS

SYMPTÔMES :

Contrairement au diabète de type 1, les symptômes du diabète de type 2 sont souvent légers ou absents, ce qui rend ce type de diabète difficile à détecter.



Les signes les plus courants sont les suivants :



PERTE DE POIDS



SOIF INTENSE



BESOIN FRÉQUENT D'URINER



FAIBLESSE, FATIGUE

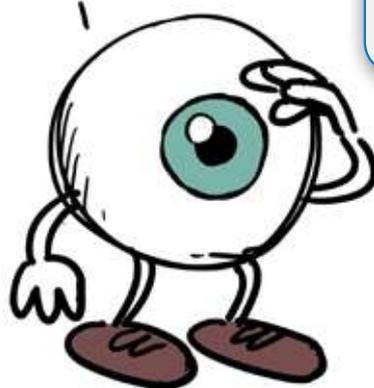
POURQUOI LA PRÉVENTION ET LES SOINS DU DIABÈTE DE TYPE 2 SONT-ILS IMPORTANTS ?

PARCE QUE LE DIABÈTE DE TYPE 2 PEUT PROVOQUER :

JE NE VOIS RIEN...

des dommages à la rétine

des problèmes aux pieds



une maladie rénale

POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'OPTER POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

AFIN DE PREVENIR :



SURPOIDS



FATIGUE



NAUSÉES

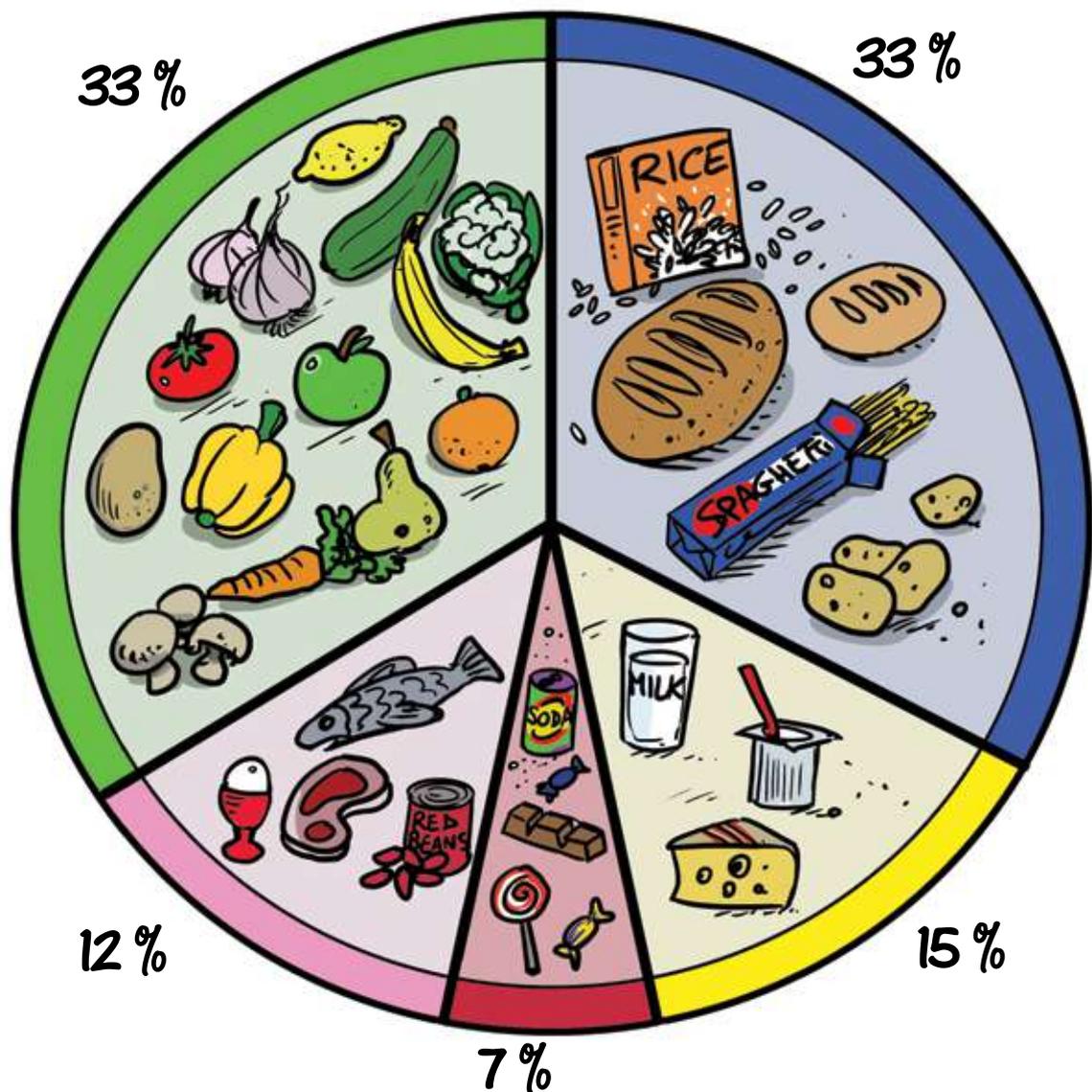


COEUR EN MAUVAISE SANTÉ

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? IL FAUT BIEN MANGER !

Il existe de nombreuses preuves qu'une adaptation du mode de vie contribue à prévenir l'apparition du diabète de type 2.

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



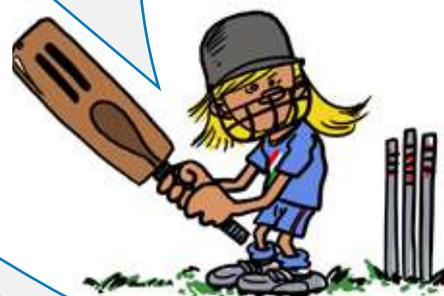
Tentez de conserver ces proportions dans votre alimentation quotidienne.

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? IL FAUT BOUGER !

Une alimentation saine repose sur une activité physique régulière, qui permet de conserver l'équilibre calorique et de maîtriser le poids.

CONSEILS POUR BOUGER :

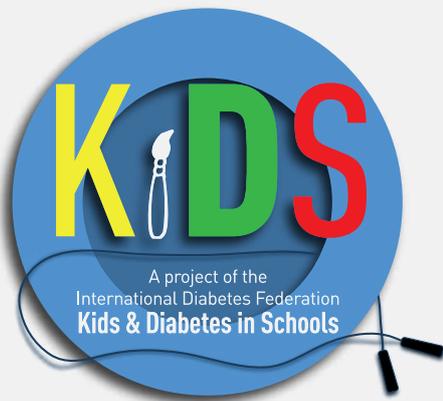
- Essaie plusieurs sports et choisis celui que tu préfères
- Réserve des moments à l'activité physique, intègre-la dans ton emploi du temps quotidien
- Passe moins de temps devant un écran (TV, ordinateur...) et joue avec tes amis
- Rends-toi à l'école en marchant
- Emprunte l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Apprends à utiliser ton skateboard, ton vélo ou tes jambes plutôt que de te faire conduire en voiture
- Promène le chien avec tes parents



- Éteins la télévision, ton smartphone ou ton ordinateur et joue avec tes amis
- Reste actif: **fais au moins 30 minutes d'exercice physique par jour !**
- Fais de l'exercice physique avec un ami

SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE :

- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- [http://t1dstars.com/web/ ;](http://t1dstars.com/web/)
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- [http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>



pour les enfants



Dossier d'information
sur le diabète, destiné aux écoles

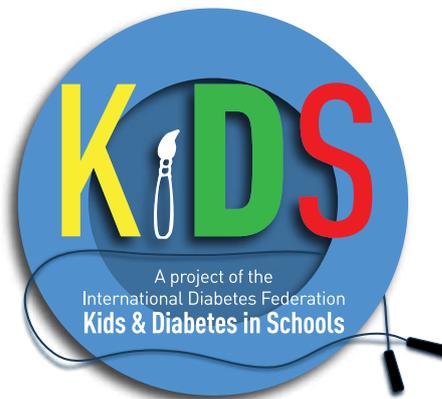
Remerciements :

Ce dossier a été développé en collaboration avec les membres du Comité consultatif KiDS :

Monika Arora, Anne Belton, David Cavan, David Chaney, Daniela Chinnici, Stephen A. Greene, Agnès Magnen, Angie Middlehurst, Denise Reis Franco, Nikhil Tandon.

Illustrations : Frédéric Thonar (alias Tonu)
www.tonu.be

Mise en page : Olivier Jacqmain (Directeur des publications de la FID)



Partenaires :



International
Diabetes
Federation



International Society for Pediatric
and Adolescent Diabetes



Approuvé par :



Association
Canadienne
du Diabète

L'Association Canadienne du Diabète soutient le dossier d'information KiDS de la Fédération Internationale du Diabète afin de contribuer à la santé et à la sécurité des enfants atteints de diabète. Le but est également de les aider à participer pleinement à l'école sans peur d'exclusion, de stigmatisation ou de discrimination.

La FID remercie Sanofi pour son soutien dans le cadre de ce projet.

SANOFI DIABETES 

Directives :

Ce dossier doit être utilisé en parallèle avec une séance d'information et n'est pas destiné à être distribué seul. Un programme d'éducation au diabète, articulé autour du dossier, doit être organisé dans les écoles.

Si vous souhaitez traduire le dossier dans d'autres langues ou y apporter des modifications propres à une culture, veuillez en informer la FID au préalable : communications@idf.org.

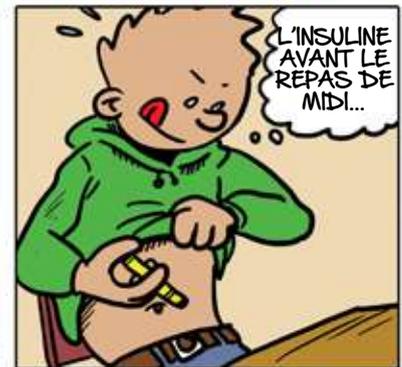
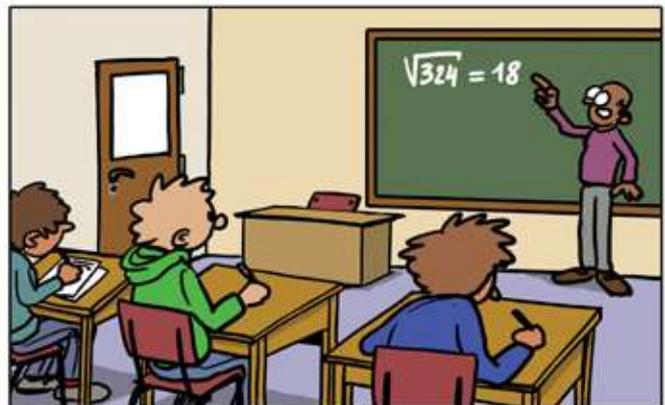
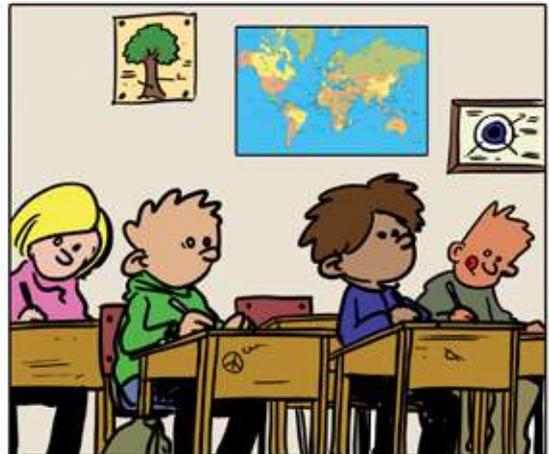
Les logos de la FID, de l'ISPAD et de Sanofi Diabète doivent rester visibles dans ce dossier. Si un nouveau partenaire local apporte son soutien au projet, assurez-vous d'obtenir l'autorisation de la FID avant d'ajouter de nouveaux logos au dossier.

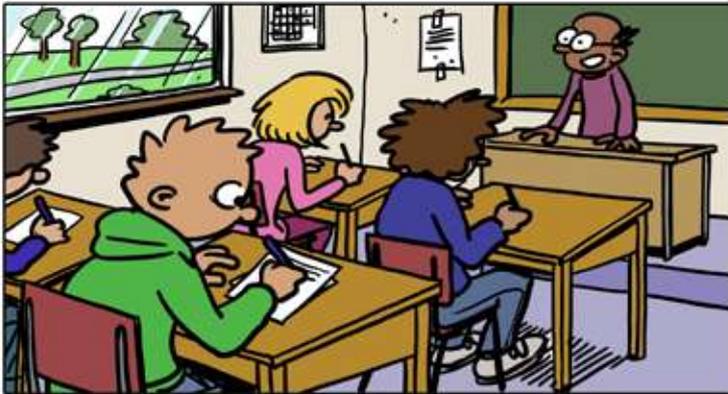
Vos commentaires sur l'utilisation du dossier ainsi que des photos de vos séances d'information sont les bienvenus. L'utilisation de ce dossier est gratuite.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Une journée dans la vie de Tom, atteint de diabète de type 1







ENFANTS



POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'OPTER POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

AFIN DE PREVENIR :



SURPOIDS



FATIGUE



NAUSÉES



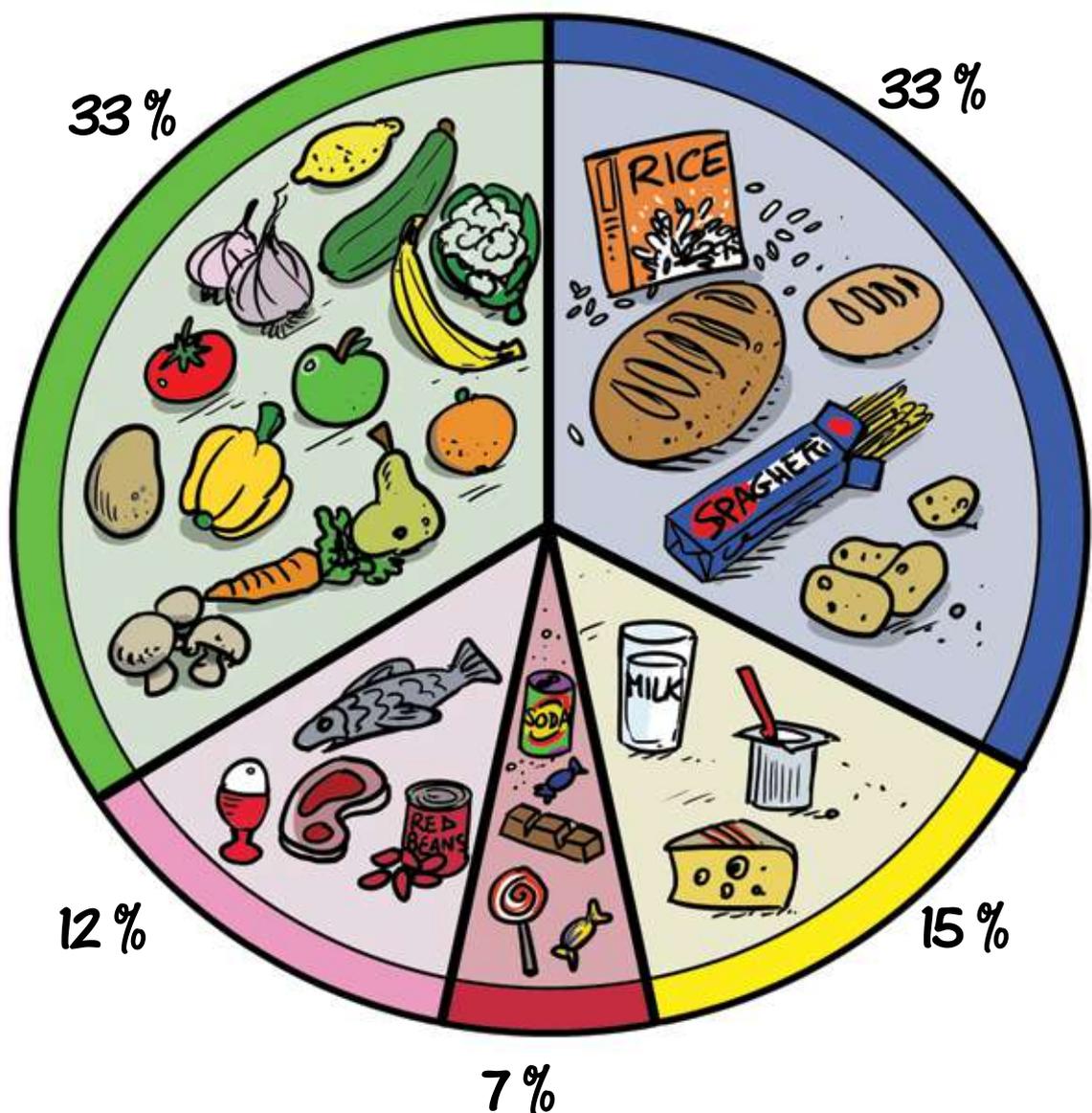
COEUR EN MAUVAISE SANTÉ

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ?

IL FAUT BIEN MANGER !

Comment choisir des aliments sains ?

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



ENFANTS

Tentez de conserver ces proportions dans votre alimentation quotidienne.

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? IL FAUT BOUGER !

Une alimentation saine repose sur une activité physique régulière, qui permet de conserver l'équilibre calorique et de maîtriser le poids.

CONSEILS POUR BOUGER :

- Essaie plusieurs sports et choisis celui que tu préfères
- Réserve des moments à l'activité physique, intègre-la dans ton emploi du temps quotidien
- Passe moins de temps devant un écran (TV, ordinateur...) et joue avec tes amis
- Rends-toi à l'école en marchant
- Emprunte l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Apprends à utiliser ton skateboard, ton vélo ou tes jambes plutôt que de te faire conduire en voiture
- Promène le chien avec tes parents



- Éteins la télévision, ton smartphone ou ton ordinateur et joue avec tes amis
- Reste actif: **fais au moins 30 minutes d'exercice physique par jour !**
- Fais de l'exercice physique avec un ami