

Diabète

En quelques mots

Le diabète est une maladie chronique qui ne se guérit pas, mais que l'on peut traiter et contrôler. Il est causé par un manque ou un défaut d'utilisation d'une hormone appelée l'insuline. Il existe plusieurs types de diabète : le type 1, le type 2 et le diabète de grossesse. Chez les jeunes de 6 à 15 ans, la plupart du temps, il s'agit du diabète de type 1 puisque les autres types sont plus souvent diagnostiqués à l'âge adulte.

Pour mieux me connaître

- Je porte souvent un bracelet indiquant que je suis diabétique.
- Je dois recevoir des injections d'insuline. La nature et la fréquence de mes injections (en fonction des repas et de l'activité) sont fixées par le médecin et la dose d'insuline peut être modifiée selon les résultats de ma glycémie.
- Parfois, je dispose d'une pompe à insuline qui régularise l'administration d'insuline par un cathéter (un dispositif qui a un tout petit tube placé sous la peau.)
- Les activités alimentaires peuvent parfois me causer de la frustration ou me porter à m'isoler.
- Je peux pratiquer toutes les activités à condition de bien gérer ma glycémie.
- Pour m'aider il est important de reconnaître les symptômes d'**hypoglycémie**, qui indique qu'il me manque du sucre dans mon sang. Voici quelques exemples de symptômes:
 - Changement d'humeur soudain
 - Faiblesse
 - Maux de tête
 - Altération de la vue
 - Étourdissement
 - Tremblement
- Les symptômes d'**hyperglycémie**, qui indiquent que le taux de sucre dans mon sang est beaucoup trop haut, sont :
 - Vision floue
 - Diminution de l'acuité mentale
 - Soif et/ou une faim extrême
 - Fatigue
 - Besoin fréquent d'uriner
 - Fréquentes infections cutanées

Pour bien m'intégrer

Aide technique

« Je dois recevoir des injections d'insuline. »

Sans le diabète, le pancréas relâche constamment de l'insuline à une très basse dose pour gérer la glycémie. Avec le diabète, il est primordial d'avoir de l'insuline exogène (de l'extérieur) car leur pancréas ne fait pas son travail. Les pompes d'insuline ont pour but d'imiter le travail du pancréas. Bien que les pompes à insuline puissent rarement faire défaut, la personne doit avoir un plan B en cas de défectuosité qui pour la plupart des cas est un stylo d'insuline.

Dès l'âge de 8 à 10 ans, l'enfant peut commencer à effectuer seul le contrôle de la glycémie au bout du doigt et les injections d'insuline. Il est important de confirmer la procédure avec un parent ou une personne-ressource. Il y a aussi sur le marché des lecteurs de glycémie en continue. C'est un appareil qui permet à la personne qui vie avec le diabète la chance d'avoir accès à sa glycémie directement sur son téléphone sans avoir à se piquer.



TRUC: réviser avec le parent/tuteur ou même la personne de quelle façon l'individu vérifie sa glycémie.

« Je dois calculer mes glucides. »

Une fois après avoir mangé un repas, les glucides du repas vont se transformer en glucose. Le glucose est la source principale d'énergie du corps. La seule façon de pouvoir utiliser le glucose dans nos cellules comme énergie c'est avec l'aide de l'insuline. Donc de savoir combien de glucide je mange est important pour savoir combien d'insuline dois être administré. Il y a des moments que recevoir du sucre rapidement sans insuline est important comme durant les hypoglycémies.

Activités

« Je dois être vigilant.e des activités physiques. »

Avec de l'activité, dû à l'augmentation de l'énergie utiliser, la glycémie doit toujours être vérifiée avant, pendant et après l'activité sportive.



Fiche mise à jour en mai 2023 en collaboration avec le Camp Carowanis
Consultez toutes les fiches :
campsquebec.com/outils/vers-une-integration-reussie/fiches-besoins-particuliers



TRUCS : Faites une grille journalière indiquant les activités et les moments où la glycémie devra être vérifiée. Prévoyez des injections supplémentaires au besoin ou même de traitement avec sucre rapide pour traiter le taux de sucre quand il est bas.

Sensibilité à la nourriture

« Les activités alimentaires peuvent parfois me causer de la frustration ou me porter à m'isoler. »

Il ne faut pas penser que la personne ne peut manger aucun sucre, mais il faut éviter de manger fréquemment les sucres à action rapide (bonbons, chocolat, jus et cocktails de fruits, popsicle, etc.) sauf en cas d'urgence (hypoglycémie). Les sucres à action rapide peuvent être votre meilleur ami en cas d'hypoglycémie. Il est important de discuter avec les parents/tuteurs pour connaître leur façon d'intervenir.



TRUCS : Si une récompense sucrée est prévue, la même collation peut être donnée à la personne qui vie avec le diabète. Il est important d'aviser le parent ou la personne-ressource préalablement, dans le but de connaître la bonne marche à suivre pour la personne (exemple: recevoir de l'insuline pour sa collation).

Assouplissement des horaires et des règles

Les horaires et les règles de participation aux activités doivent être assouplis pour permettre à la personne de vérifier sa glycémie facilement et en toute sécurité, où qu'elle se trouve.



TRUCS: En cas d'hypoglycémie, ne laissez pas la personne seule et veillez à ce qu'elle soit accompagnée si elle doit quitter les lieux. Si la glycémie de la personne monte plus haut que la normale, il se peut qu'elle ait besoin d'aller plus souvent aux toilettes ou à une fontaine pour boire.



Ma sécurité

Hormis les aliments que la personne a apportés elle-même, il faut toujours vérifier la quantité de glucides et sucres que contiennent les produits qu'on lui offre.



TRUCS : Lisez bien les étiquettes des produits du commerce que l'on offre à la personne (surtout la partie glucide en français ou carbohydrates en anglais)
Faites preuve de vigilance constante : un enfant diabétique ne pensera pas nécessairement aux conséquences devant une belle barre de chocolat.

L'enfant diabétique peut être physiquement incapable de reconnaître une situation urgente parce que l'hypoglycémie altère la cognition. D'où l'importance de connaître et reconnaître les signes and symptômes d'hypoglycémie.



Fiche mise à jour en mai 2023 en collaboration avec le Camp Carowanis
Consultez toutes les fiches :
campsquebec.com/outils/vers-une-integration-reussie/fiches-besoins-particuliers