

Grandir

avec le diabète



Pour que chacun
vive en bonne santé

Un premier guide pour des enfants vraiment cool et aventuriers

Contenu

- 4 **Alors qu'est-ce qui ne va pas?**
Au sujet du diabète...
 - Pourquoi ai-je besoin d'insuline?
 - Comment ai-je attrapé le diabète?
 - Comment le traite-t-on?
- 7 **Qu'est-ce qui va changer?**
Est-ce que tout va changer?
- 8 **Sucre dans le sang**
Contrôler pour avoir la réponse
- 10 **Faire des injections**
Bientôt, ce sera hyper facile
 - Utiliser un stylo injecteur
 - Utiliser une seringue
 - Mélanger de l'insuline dans une seringue
- 14 **S'injecter correctement**
Les meilleurs sites, la meilleure façon
- 16 **S'injecter correctement**
La meilleure technique
- 18 **Demeurer en santé**
Garder ton corps en forme
 - Bosses grasses (lipos)
- 20 **Bien réfléchir**
Une nouvelle aiguille à chaque fois
- 22 **Se sentir bizarre**
Reconnaître quand on a trop ou pas assez de sucre dans le sang
- 24 **Informations utiles**
Faits, ressources, assistance

PTI!

Point Très Important!

Cette brochure renferme beaucoup d'informations relatives au diabète. Surveille l'icône PTI... nous l'avons utilisé pour te faire savoir quelque chose de très important!

Prêt pour un peu d'aventure?



Tu as une condition qui se nomme **diabète**.

Alors ton corps a besoin d'un peu d'aide. Il a besoin de quelque chose que l'on nomme insuline, parce qu'il ne peut en produire assez. C'est ici que ton travail commence.

Ensemble, nous découvrirons comment et quand tu dois t'administrer de l'insuline.

Ton médecin, ton éducateur en soins du diabète et ta famille t'aideront dans cette aventure.

Bientôt, te faire une injection ne sera qu'un jeu d'enfant.

Prêt pour l'aventure?

Alors allons-y...

Alors qu'est-ce qui ne va pas? Connaître le diabète

N'oublie pas que tu n'es pas seul! S'il y a quoi que ce soit que tu ne comprends pas, n'hésite pas à questionner ton équipe de soins en diabète, tes parents ou une personne qui prend soin de toi.



Pourquoi ai-je besoin d'insuline?

Une partie du corps nommée pancréas, qui se situe derrière ton estomac, ne fonctionne pas correctement.

Il ne peut plus fabriquer ce qui s'appelle de l'insuline.

L'insuline est vraiment importante. Elle aide le sucre que tu reçois de la nourriture que tu manges à entrer dans les cellules qui font fonctionner ton corps. Une fois dans les cellules, le sucre est utilisé pour produire l'énergie dont ton corps a besoin pour fonctionner comme il faut.

Sans l'insuline, le sucre demeure sous la forme de sucre dans ton sang.

Parce que ton corps a arrêté de produire de l'insuline, tu devras te l'injecter dans ton corps toi-même.

Avec la bonne dose d'insuline, tu te sentiras beaucoup mieux.

Tu pourras courir, sauter, jouer et rire fort. En fait, tu pourras habituellement avoir autant de plaisir que les autres.

Comment ai-je attrapé le diabète?

Ah! Bonne question, nous ne sommes pas encore certains.

La plupart du temps, les enfants qui ont le diabète sont venus au monde avec.

Le diabète n'est pas comme un rhume... ça ne s'attrape pas.

Et tu n'as pas eu le diabète parce que tu as fait quelque chose de mal.

Au Canada, environ 150,000 personnes ont un diabète de Type 1¹, et plusieurs sont des enfants comme toi!

Comment le traite-t-on?

On traite le diabète en te montrant comment contrôler le taux de sucre dans ton sang. Ce qui veut dire que tu devras t'injecter l'insuline que ton corps ne produit pas, manger les bons aliments et demeurer actif.



Tu dois garder le sucre dans ton sang au bon niveau tout au cours de la journée.

C'est pourquoi tu dois savoir:

- Comment ton corps se comporte, en effectuant des contrôles de tes niveaux de sucre
- Comment t'injecter de l'insuline
- Quoi faire quand tu ne te sens pas bien.

Soyons clairs!

- Injecter de l'insuline t'aide à gérer le diabète, il ne le guérit pas
- Tu auras le diabète toute ta vie
- Tu DOIS prendre de l'insuline, sinon tu seras très malade
- Tes parents et toi êtes les meilleures personnes pour apprendre comment prendre soin de toi.

Alexandre

“Ça peut être un peu tannant quelquefois, mais ça ne me dérange pas vraiment... mon équipe a quand même gagné le championnat et nous sommes toujours les meilleurs!”



Qu'est-ce qui sera différent?

Est-ce que tout va changer?

Le diabète ne t'empêchera pas de faire des choses. Tu pourras encore faire pas mal **tout ce que tu aimes**.

Tu pourras jouer ou être avec tes amis. Tu pourras monter ta bicyclette, jouer à des jeux, aller à des fêtes et visiter des endroits. Tu devras seulement **planifier** de petites choses avant.

Et l'école?

Tout se passe comme d'habitude à l'école. Tes professeurs sauront que tu as le diabète, et ils peuvent t'aider. Tu pourras faire tes tests sanguins et tes injections en classe ou avoir un endroit spécial où tu iras quand tu auras besoin. Ça ne prend qu'une minute ou deux pour faire ta glycémie et ton injection.

Et les lunchs à l'école?

Miam! Il est important de prendre un lunch sain et de bonnes collations. Ta diététicienne t'en montrera plus au sujet de la nourriture et comment manger sainement.

Est-ce que je peux faire du sport?

Bien sûr. En fait, c'est très bon pour toi de pratiquer des sports et des jeux. Être en forme aidera ton insuline à mieux faire effet. Tu pourrais avoir à apporter de petits changements, mais rien de trop compliqué. Tu pourrais devoir manger une barre de céréales avant de commencer ou modifier ta dose d'insuline.



“Au début, j'étais soucieux. Il y avait beaucoup de choses à apprendre. Mais après quelques semaines, je pouvais faire mes tests et mes injections tout seul.”

Qu'en est-il des fêtes et des gâteries?

On fête! Mais il te faudra planifier un peu avant. Les sandwiches, la pizza, le popcorn ou les croustilles sont OK! Même le morceau de gâteau occasionnel est permis. Toutefois, tu devras faire bien attention à la quantité de jus ou de boissons gazeuses que tu boiras.

Et mes amis?

Parle-leur de ton diabète. Réponds à leurs questions. Le plus ils en sauront, mieux ils comprendront et mieux ils pourront t'aider si tu ne te sens pas bien.

Le sucre dans le sang

Les tests pour obtenir la réponse

Le niveau de sucre dans ton sang doit être gardé **au bon niveau**.

Le diabète signifie que tu ne peux faire cela sans aide.

Tu dois surveiller ton taux de sucre plusieurs fois par jour en utilisant un **appareil de glycémie**. C'est assez facile.

En faisant tes tests de glycémie, tu découvriras si ton taux de sucre est trop haut, trop bas ou parfait.

Ta dose d'insuline, la nourriture que tu manges ou l'activité que tu fais peuvent alors être ajustées afin de garder ton taux de sucre aussi **normal que possible**.

De cette façon tu sauras quand et comment aider ton corps.



“Je peux faire mes tests ou manger en classe. Personne ne prête attention. Mes amis sont habitués maintenant.”

Qu'est-ce qui est un résultat santé?

- Le taux de sucre est mesuré en millimoles par litre (mmol/l)
- Ton taux devrait être entre 4-10mmol/L²
- Ta moyenne de taux de sucre ou 'A1C' devrait se situer sous les 8%²

Comment tester ton taux de sucre sanguin*

1. Lave tes mains avec de l'eau tiède et du savon, rince-les et fais-les sécher.
2. Insère une bandelette dans ton appareil de glycémie.



3. Laisse ton bras pendre et agite-le doucement pour aider ton sang à se rendre dans le bout de tes doigts.
4. Avec un appareil auto-piqueur, pique le côté de ton doigt, cette partie est moins sensible que le bout de ton doigt.
5. Teste dès que tu as obtenu une gouttelette de sang.
6. Touche le bout de la bandelette pour apposer la gouttelette de sang. Le sang sera ainsi attiré dans la bandelette.
7. Garde le bout de la bandelette dans la gouttelette de sang jusqu'à ce que tu entendes un signal sonore provenant de l'appareil.
8. Selon l'appareil que tu utilises, tu pourrais avoir des options à choisir 'avant les repas' ou 'après les repas' ou encore déterminer des rappels.
9. Enregistre le résultat apparaissant sur l'écran de ton appareil dans ton carnet de glycémie ou prévois un temps pour télécharger les résultats de ton appareil pour pouvoir réviser ces informations avec ton médecin ou ton éducateur en soins du diabète.

* Référez-vous aux directives du fabricant de l'appareil de glycémie



PTI!

Ton taux de sucre augmentera et diminuera... ne t'en fais pas, c'est assez normal. Ton médecin ou ton infirmière t'aidera à comprendre tout ça afin de s'assurer que ton taux de sucre demeure bien équilibré.



Faire des injections

Bientôt ce sera hyper facile

Injecter de l'insuline semble épeurant.

En fait, c'est beaucoup plus facile que tu penses. Plusieurs enfants diabétiques utilisent un stylo à insuline pour s'injecter. D'autres utilisent encore une seringue, s'ils doivent mélanger différentes insulines pour répondre à leur besoin.

Certains stylos utilisent des cartouches remplaçables remplies d'insuline. Ces stylos sont réutilisables. Lorsque la cartouche d'insuline est vide, on la remplace.

D'autres stylos viennent déjà remplis d'insuline. Quand ils sont vides, on les jette et on t'en donne ensuite un nouveau.

Chaque fois que tu te sers d'un stylo tu dois y attacher une petite aiguille.

L'utilisation de n'importe quel stylo injecteur est très facile, – ton éducateur en soins du diabète te montrera comment.

PTI!

La chose vraiment cool est que les aiguilles BD pour stylos vont sur tous les stylos injecteurs d'insuline disponibles au Canada.¹

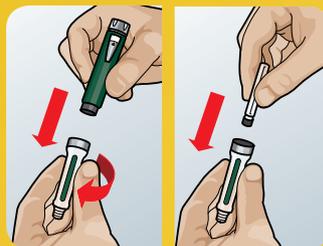


Utiliser un stylo

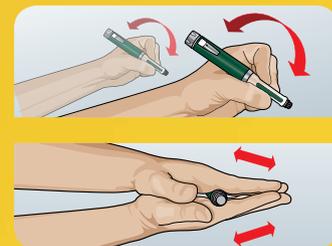
Demande à un adulte de t'aider avec tes premières injections. Avec un peu de pratique, tu deviendras plus habile et tu seras alors capable de faire tes injections par toi-même.



Avant de débuter, ton médecin ou ton éducateur en soins de diabète te recommandera une aiguille pour ton stylo. Ces aiguilles sont disponibles en plusieurs formats. Celle de 4mm est la plus courte. Elle procure une expérience d'injection sécuritaire, qui peut être faite à une seule main pour toutes les personnes ayant le diabète.¹.



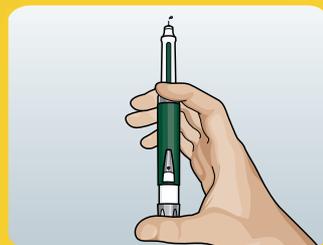
1. Retire le capuchon du stylo. Si ton stylo injecteur a besoin d'une nouvelle cartouche d'insuline, retire le support à cartouche du stylo. Insère une cartouche neuve dans le support. Visse le support à cartouche sur le stylo..



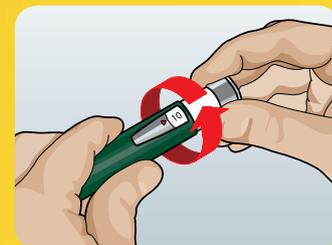
2. Si l'insuline est opaque, agite en renversant doucement le stylo 10 fois puis fais le rouler dans tes mains 10 autres fois pour bien mélanger l'insuline.



3. Visse une **NOUVELLE** aiguille avant chaque injection. Retire le l'embout protecteur externe de l'aiguille puis le recouvrement interne de l'aiguille.



4. Avant chaque injection, vérifie si le stylo injecteur fonctionne bien. Ajuste le cadran à 2. En pointant le stylo vers le haut, appuie doucement sur le bouton poussoir. Une gouttelette d'insuline devrait apparaître sur le bout de l'aiguille. Si ce n'est pas le cas, répète l'opération jusqu'à ce qu'une gouttelette apparaisse.



5. Tourne le cadran jusqu'à la dose qui t'a été prescrite. Tu es maintenant prêt à administrer ton injection.

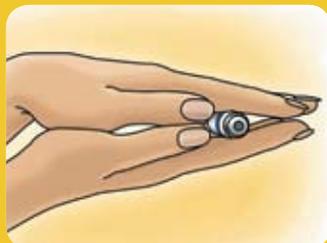
Les points suivants sont des directives générales relatives à tous les stylos injecteurs, mais ton éducateur en soins de diabète te démontrera comment utiliser ton stylo. Prends aussi le temps de lire le livret d'instructions du stylo injecteur.



Demande à un adulte de t'aider avec tes premières injections. Avec un peu de pratique, tu deviendras plus habile et tu seras alors capable de faire tes injections toi-même.



Utiliser une seringue*



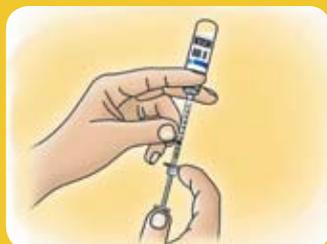
1. Si l'insuline est opaque, fais basculer doucement la fiole 10 fois puis fais-la rouler dans tes mains 10 autres fois pour bien mélanger l'insuline.



2. Retire l'embout blanc qui recouvre le piston de la seringue, ensuite retire l'embout orange qui recouvre l'aiguille, sans toucher à l'aiguille. Soutire de l'air dans la seringue, équivalent au nombre d'unités d'insuline que tu prendras.



3. En posant la fiole à la verticale, insère l'aiguille dans le centre de son capuchon de caoutchouc et appuie sur le piston. Ceci injectera de l'air dans la fiole et facilitera le retrait de l'insuline.



4. Tiens la seringue et la fiole à l'envers. Assures-toi que la pointe de l'aiguille se trouvant à l'intérieur de la fiole soit sous la surface de l'insuline. Tire sur le piston doucement en soutirant la dose exacte d'insuline et un petit peu plus dans la seringue.



5. Vérifie s'il y a des bulles d'air. Tapote le baril de la seringue. Expulse l'air pouvant être présent et l'excédant d'insuline. Vérifie que la dose d'insuline à injecter soit exacte.



6. Retire ensuite l'aiguille de la fiole. Tu es maintenant prêt à administrer ton injection.

*Adapté selon les Directives Cliniques Générales - Comment mélanger différents types d'insulines dans une seringue. Révision 2009. mao.com

Mélanger de l'insuline est encore une pratique habituelle pour certains enfants diabétiques. Cette opération peut éviter d'avoir à s'injecter au moment du lunch.

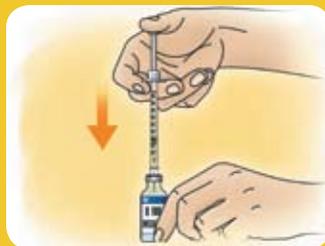
PTI!

Lors du mélange de deux types d'insulines dans une seringue, il est important de soutirer ton insuline analogue claire à action très rapide ou à action rapide avant l'insuline opaque à action intermédiaire.

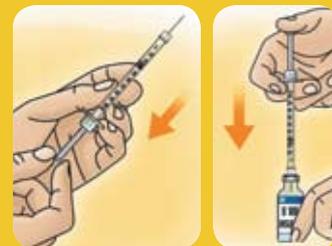
Mélanger l'insuline dans une seringue*



1. Retire l'embout blanc qui recouvre le piston de la seringue, ensuite retire l'embout orange qui recouvre l'aiguille, sans toucher à l'aiguille. Soutire de l'air dans la seringue, équivalent au nombre d'unités d'insuline opaque que tu prendras.



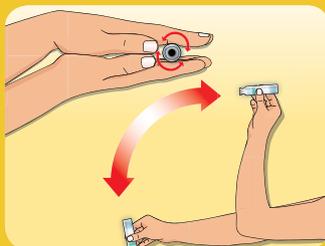
2. En posant la fiole à la verticale, insère l'aiguille dans le centre de son capuchon de caoutchouc et appuie sur le piston. Ceci injectera de l'air dans la fiole et facilitera le retrait de l'insuline de la fiole plus tard. Retire l'aiguille sans soutirer d'insuline dans la seringue.



3. Soutire de l'air dans la seringue, équivalent au nombre d'unités d'insuline claire que tu prendras. Insère l'aiguille dans le centre du capuchon de caoutchouc de la fiole d'insuline claire et injecte l'air.



4. Tiens la seringue et la fiole à l'envers. Assure-toi que la pointe de l'aiguille se trouvant à l'intérieur de la fiole soit sous la surface de l'insuline. Tire sur le piston doucement en soutirant la dose exacte d'insuline claire et un petit peu plus dans la seringue. Vérifie pour la présence de bulles d'air. Tapote la seringue. Expulse les bulles d'air et l'excédant d'insuline. Vérifie que la dose d'insuline claire à injecter soit exacte. Retire l'aiguille de la fiole.



5. Agite en renversant doucement la fiole d'insuline opaque 10 fois puis fais-la rouler dans tes mains 10 autres fois pour bien mélanger l'insuline. Insère l'aiguille dans le centre du capuchon de caoutchouc de la fiole d'insuline opaque et retourne-la. Tire doucement sur le piston jusqu'à ce que tu aies soutiré la dose exacte TOTALE d'insuline dont tu as besoin (opaque + claire). **Note:** Si tu as soutiré trop d'insuline opaque, il faut jeter la totalité de la dose et recommencer l'opération.



6. Retire ensuite l'aiguille de la fiole. Tu es maintenant prêt à administrer ton injection.

*Adapté selon les Directives Cliniques Générales
- Comment mélanger différents types d'insulines dans une seringue. Révision 2009. mao.com

S'injecter correctement

Les meilleurs sites, la meilleure façon

Les endroits où tu peux t'injecter

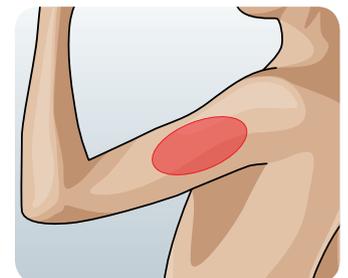
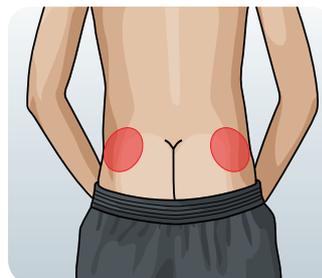
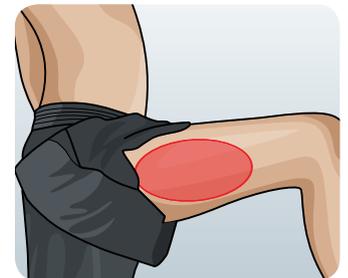
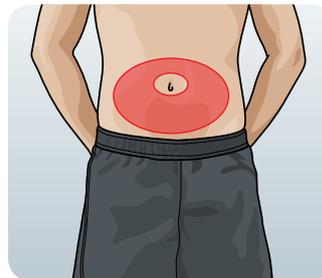
Il y a quatre endroits sur ton corps qui sont habituellement recommandés pour administrer une injection: **le côté de ta jambe (cuisse), ton ventre (abdomen), tes fesses et tes bras.**

Tu dois être capable de rejoindre ces endroits facilement et être confortable lorsque tu fais tes injections. Une injection adéquate à l'arrière de ton bras peut être assez difficile.

Parle avec ton médecin ou ton éducateur en soins du diabète au sujet des sites qui sont conseillés pour toi.

PTI!

La rapidité d'absorption de l'insuline varie d'un site d'injection à l'autre. Il est donc important de développer un modèle faisant en sorte que tu t'injectes dans la même région au même moment de la journée. Ceci t'aidera à mieux contrôler tes taux de sucre.

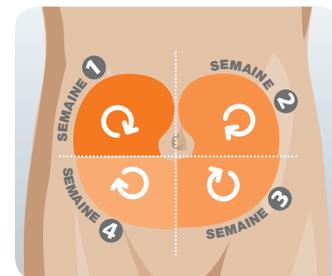
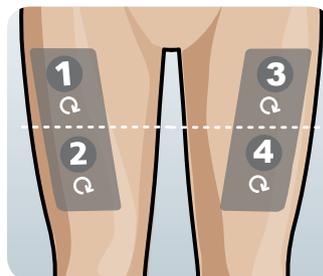


Règle 1:

Fais une rotation entre les sites d'injections

Afin que ton insuline agisse de la façon dont elle devrait, il est important d'établir un plan qui évitera que tu te serves des mêmes sites d'injections de façon répétitive. Ton éducateur en soins du diabète peut t'aider dans cette tâche.

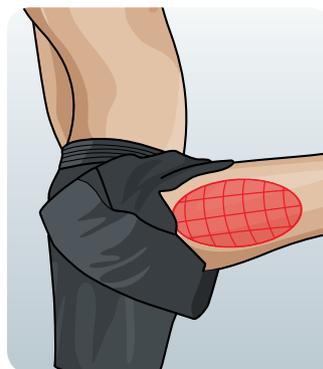
Par exemple, divise la région en sections (comme le démontre l'illustration à droite). Utilise une section différente à chaque semaine et ensuite, fais une rotation



Règle 2:

Fais une rotation au niveau des sites d'injections (i.e. ne t'injectes pas exactement au même point à chaque fois.)

Lorsqu'il est temps de t'injecter une autre fois, choisis un autre point à l'intérieur du site. Si tu imagines une grille dessinée sur ta peau, tu veux t'injecter à une distance de la largeur d'un doigt de ton dernier point d'injection.



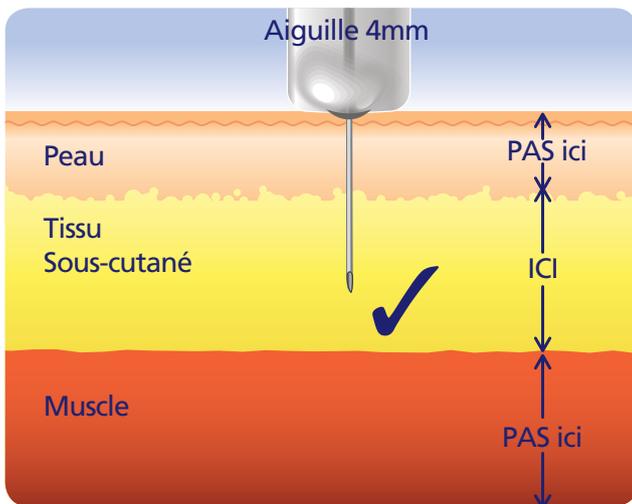
Grille de rotation

Placer cette grille sur tes sites d'injections t'aidera à faire la rotation nécessaire, et fera en sorte que tu ne t'injecteras pas toujours aux mêmes endroits

Bien faire tes injections

La meilleure technique

La science



Le corps est recouvert de peau. Sous la peau il y a une couche de gras (tissu sous-cutané). Sous ces couches on retrouve le muscle. Parmi les quatre sites d'injections habituels, l'épaisseur moyenne de la peau chez l'adulte varie de 1.8 à 2.5mm¹. Une autre étude a démontré que l'épaisseur de la peau chez l'enfant est légèrement plus mince que chez l'adulte¹.

Pour agir adéquatement, la dose d'insuline doit être injectée dans le tissu sous-cutané, juste sous la peau. Si l'aiguille pénètre plus profondément, la dose peut se retrouver dans le muscle. Une injection dans le muscle peut être douloureuse et faire en sorte que ton insuline agira trop rapidement, ce qui pourrait causer une baisse du taux de sucre

Technique d'injection à une seule main avec l'aiguille de 4mm pour stylo injecteur.



Pour une aiguille de 4mm.

1. Ton stylo injecteur préparé, insère complètement l'aiguille dans la peau à un angle de 90°. Injecte ton insuline.
2. Garde l'aiguille insérée pour au moins 10 secondes* après que le cadran soit revenu à zéro, afin de t'assurer que tu as reçu la dose complète.
3. Retire l'aiguille doucement.
4. Remets le capuchon sur l'aiguille et place-la dans un contenant prévu à cet effet.

*Ou selon les instructions du fabricant du stylo injecteur.

PTI!

Conservation de l'insuline*

Tu peux garder l'insuline que tu utilises à température ambiante pour une période de 28 jours. S'injecter de l'insuline froide peut être douloureux.

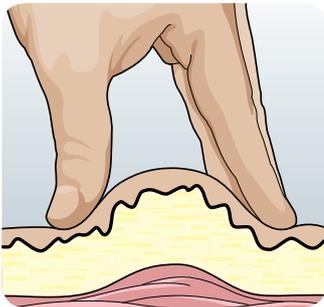
Conserve les cartouches supplémentaires d'insuline non ouvertes au réfrigérateur jusqu'à ce que tu doives les utiliser.

Vérifie toujours la date de péremption avant d'utiliser.

*Te référer aux instructions du fabricant relativement aux détails spécifiques de conservation.

Technique de pli cutané pour aiguilles plus longues.

Si tu utilises une aiguille plus longue que 4mm, tu pourrais avoir à effectuer un pli cutané, tel que demandé par ton médecin ou ton éducateur en soins du diabète.



1. À un endroit approprié, prends un pli de peau entre ton pouce, ton index et ton majeur. Soulève seulement la peau et PAS le muscle en dessous.
2. Avec le stylo prêt à l'injection, pousse l'aiguille dans le haut du pli de la peau à un angle de 90°. Injecte ton insuline.
3. Garde l'aiguille insérée pour au moins 10 secondes* après que le cadran soit revenu à zéro, afin de t'assurer que tu as reçu la dose complète.
4. Tu dois garder le pincement de la peau durant toute l'injection.
5. Retire l'aiguille doucement en relâchant la peau en même temps.
6. Remets le capuchon sur l'aiguille et place-la dans un contenant prévu à cet effet.

*Ou selon les instructions du fabricant du stylo injecteur.

PTI!

Actuellement, l'aiguille la plus courte pour une seringue est de 8mm. Si tu utilises une seringue pour tes injections, ta technique sera d'autant plus importante. Pour éviter de t'injecter dans le muscle (ce qui peut être douloureux) tu devras effectuer un pli cutané et t'injecter à un angle de 45°.



PTI!

Sois prudent avec les aiguilles usagées!

Les aiguilles usagées peuvent accidentellement blesser quelqu'un. Tu devras les déposer dans un contenant spécifiquement fabriqué pour les objets acérés et pointus. Lorsqu'il sera plein, donne-le à tes parents, ils sauront comment en disposer.

Rester en santé

Garder ton corps en forme

Si tu t'injectes au même endroit et/ou tu utilises la même aiguille plus d'une fois, cet endroit de ton corps peut commencer à s'irriter.

Il peut devenir rougeâtre, sensible et tu y verras des bosses apparaître. On appelle ça: lipohypertrophie ou de façon plus courte... 'lipos'. L'insuline injectée dans une lipo pourrait ne pas te donner le résultat voulu et affecter ton taux de sucre.

Pour éviter les lipos:

- Fais toujours la rotation de tes sites d'injections
- Utilise toujours une nouvelle aiguille à chaque injection



PTI!

Vilaines lipos!

Personne ne veut avoir des bosses sur la peau alors assure-toi de bien faire tes injections et d'utiliser tes aiguilles une seule fois.

Comment puis-je guérir une lipo?

Afin de faire disparaître une lipo, tu dois cesser de t'injecter à cet endroit. Ceci donnera le temps à ton corps de guérir. Tout d'abord, pour éviter de les voir apparaître, souviens-toi de pouvoir les reconnaître, de faire la rotation et de remplacer!



reconnaître

Discute avec ton médecin ou ton éducateur en soins du diabète si tu sens des bosses comme celle-ci se développer.



faire la rotation

Fais la rotation entre les sites d'injections et fais la rotation au sein d'un même site.



remplacer

Utilise une nouvelle aiguille à chaque injection.



Émilie

“Ma maman devait toujours me rappeler de faire la rotation de mes sites, mais maintenant je les fais par moi-même.”

Bien réfléchir...

Une nouvelle aiguille à chaque fois!

Chaque fois que tu fais une injection, tu devrais prendre une aiguille ou une seringue neuve.

Si tu utilises des aiguilles pour stylo injecteur, ne laisse jamais l'aiguille usagée attachée au stylo afin de l'utiliser une autre fois. Retire-la et mets-la dans un contenant adéquat.

Réutiliser les aiguilles est vraiment une mauvaise idée parce que...



Aiguille neuve
grossie 370x*

Aiguille utilisée
grossie 370x*

*Photographies de Dieter Look et Kenneth Strauss:
"Nadeln mehrfach verwenden?" Diabetes Journal 1998, 10:S.31-34

...des aiguilles usagées font mal!

Une nouvelle aiguille est pointue et entre dans ta peau facilement. Mais si tu l'utilises plus d'une fois, le bout devient effiloché et ton injection sera douloureuse.

...l'insuline peut s'échapper. Les bulles d'air peuvent entrer.

Laisser l'aiguille fixée sur ton stylo entre les injections signifie que des bulles d'air peuvent pénétrer. La médication peut aussi fuir. Cela pourrait affecter la dose ou le mélange lors de ta prochaine injection.

...les aiguilles peuvent se bloquer entre les injections.

L'insuline peut former des cristaux à l'intérieur de l'aiguille et la bloquer.

...les aiguilles usagées peuvent causer des lipos.

Si le bout de l'aiguille n'est pas pointu et aiguisé, tu augmentes la possibilité que des bosses (lipos) se forment à l'endroit où tu t'injectes.

...une aiguille neuve est hyper propre.

Chaque fois que tu ouvres une nouvelle aiguille, elle est stérile. Cela veut dire qu'il n'y a pas de bactéries dessus lorsque tu l'utilises.



Se sentir bizarre

Reconnaître quand on n'a pas assez ou trop de sucre dans le sang

Le diabète signifie que tu dois garder ton taux de sucre **équilibré**.

À noter: quand tu manges ou bois, ton taux de sucre **monte**.
Quand tu t'injectes de l'insuline ou fais de l'exercice, ton taux de sucre **baisse**.

Parfois il peut se débalancer et ton taux de sucre peut aller trop bas ou trop haut, ce qui pourrait te faire sentir bizarre. Tu dois savoir ce qui ne va pas et ce que tu dois faire dans ce cas.

'Hypo' (-)

Pas assez de sucre dans le sang – (Hypoglycémie)

Lorsque ton taux de sang baisse trop, tu as une hypo. Il est important de savoir ce qui se passe et ce que tu dois faire.

Certains signes que tu pourrais ressentir incluent:

- **Beaucoup de sueur**
- **Ressentir des papillons dans ton ventre**
- **Avoir les jambes molles ou qui tremblent**
- **Avoir très faim**
- **Grelotter**
- **Te sentir confus**

Autres signes à surveiller:

- **La pâleur**
- **Fatigue soudaine**
- **Vision embrouillée**
- **Forts battements du cœur**
- **Lèvres qui picotent**
- **Irritabilité**

Quoi faire?:

- Assure-toi que tes amis et parents savent quoi faire si cela t'arrive.
- Si tu sens une hypo venir, tu devras manger ou boire des aliments sucrés. Essaie d'ingérer au moins 15g de glucides à action rapide. Exemples: comprimés de glucose (3-4), 3 cuillères à thé ou 3 sachets de sucre dissous dans de l'eau ou $\frac{3}{4}$ de tasse de jus. Essaie d'avoir ces types d'aliments à portée de la main en tout temps.
- Après avoir mangé les aliments sucrés, assure-toi de manger une collation saine comme du fromage avec des biscuits ou un sandwich. Si l'hypo survient juste avant un repas ou une collation, prends du sucre et mange ton repas le plus tôt possible.
- Dans certains cas, il est même possible que tu perdes connaissance. Toutefois, tu réaliseras habituellement que tu as besoin de sucre bien avant. S'il advenait que tu perdes connaissance, assure-toi que les personnes qui t'entourent savent quoi faire:
 - On ne devrait pas te donner de liquide
 - Une injection de glucagon devrait être administrée (habituellement donnée par un parent ou un gardien)
 - Si une trousse d'urgence de glucagon n'est pas disponible, quelqu'un devrait communiquer avec le 911

'Hyper' (+)

Trop de sucre dans le sang – (Hyperglycémie)

Un test de glycémie trop élevé à l'occasion peut ne pas présenter de problèmes, mais si tes tests présentent des résultats élevés à plusieurs reprises, c'est l'indication que ton organisme essaie de te dire que quelque chose ne va pas.

Certains signes que tu pourrais ressentir incluent:

- **Uriner souvent**
- **Sentir que tu as très soif**
- **Te sentir malade**
- **Te sentir fatigué**

Autres signes à surveiller:

- **Te sentir faible**
- **Maux de ventre**
- **Ne pas avoir faim**

Quoi faire?:

- Vérifier ta glycémie plus souvent et les cétones (demande à ton médecin ou à ton éducateur en soins du diabète le genre de test à faire pour tes cétones).
- Si tu présentes des cétones, suis les directives relatives aux journées de maladie que t'a données ton médecin ou ton éducatrice en soins du diabète. Si tu n'es pas certain de la marche à suivre, tu devrais te rendre à l'urgence la plus près.

Entre-temps:

- Bois beaucoup d'eau
- Fais des tests de glycémie et vérifie tes cétones
- N'arrête jamais de prendre ton insuline.

Informations utiles

Faits, ressources et assistance

BD Soins du Diabète

Conseils pratiques et ressources.
www.BDDiabetes.ca

Association Canadienne du Diabète

www.diabetes.ca
1.800.BANTING

Diabète Québec

www.diabete.qc.ca
1.800.361.3504

Ces associations fournissent un soutien et des ressources pour les personnes diabétiques.

PTI!

MedicAlert

Pour votre sécurité et tranquillité d'esprit, considérez MedicAlert. Une identification Medicalert avise immédiatement les premiers répondants / Services d'urgence de votre condition, ce qui pourrait aider à vous sauver la vie.

www.medicalert.ca
1.800.668.1507



Fondation de la Recherche sur le Diabète Juvénile

Le chef de file mondial dans la recherche relative au diabète de Type 1. Le personnel de la FRDJ et ses bénévoles sont engagés à offrir du soutien à toutes les personnes ayant un diabète de Type 1.

www.kids.jdrf.org
1.877.CURE.533
(1.877.287.3533)

Souviens-toi que tu n'es pas seul. Une très bonne façon d'en apprendre plus sur le diabète est d'en parler avec d'autres enfants diabétiques. Si tu le veux, ton éducateur en soins du diabète pourra aider tes parents à se mettre en contact avec d'autres parents d'enfants comme toi, spécialement si tu ne connais personne ayant le diabète.



BD

Pour que chacun
vive en bonne santé

¹ BD, données en filières

² Association Canadienne du Diabète - 2008 Directives de Pratique Clinique pour la Prévention et la Gestion du diabète au Canada.

BD, le logotype BD sont des marques de commerce de Becton, Dickinson and Company ©2011 BD

Les stylos Eli Lilly ont été utilisés avec la permission de Eli Lilly Canada Inc. Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. growingupfr

BD Médical – Soins du Diabète
2100 Derry Road W. Suite 100
Mississauga, ON L5N 0B3

www.BDDiabetes.ca