



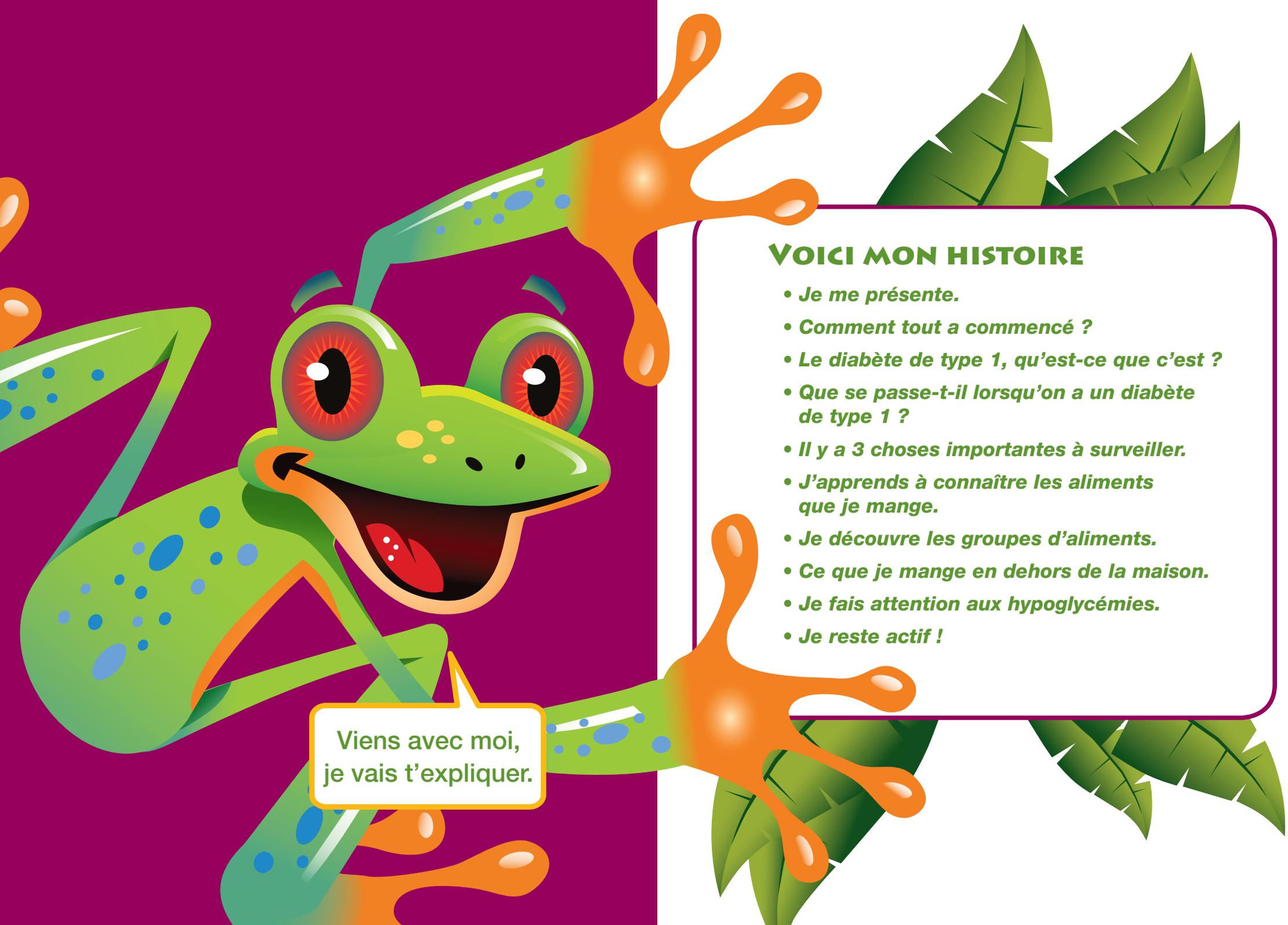
PP-LD-FR-0067 - Septembre 2017 - © Lilly - Tous droits de reproduction réservés.

QUE DOIS-TU SAVOIR SUR LE DIABÈTE ?

Lilly France 24 boulevard Vital Bouhot
CS 50004 - 92521 Neuilly sur Seine Cedex
Tél. : 01 55 49 34 34 - Fax : 01 41 44 02 47
www.lilly.fr - S.A.S. au capital de 375 713 701 €
609 849 153 R.C.S. Nanterre
Information Médicale : 0 800 00 36 36 service à appel gratuits | ou 01 55 49 32 51

Lilly

Lilly | DIABÈTE



Viens avec moi,
je vais t'expliquer.

VOICI MON HISTOIRE

- *Je me présente.*
- *Comment tout a commencé ?*
- *Le diabète de type 1, qu'est-ce que c'est ?*
- *Que se passe-t-il lorsqu'on a un diabète de type 1 ?*
- *Il y a 3 choses importantes à surveiller.*
- *J'apprends à connaître les aliments que je mange.*
- *Je découvre les groupes d'aliments.*
- *Ce que je mange en dehors de la maison.*
- *Je fais attention aux hypoglycémies.*
- *Je reste actif !*



Salut !

J'ai un diabète de type 1.

Je vis en plein milieu de la forêt tropicale, avec toute ma famille. La forêt tropicale, c'est un coin super pour se balader avec ses copains.

J'ai plein d'amis qui viennent jouer avec moi. Ils savent tous que j'ai un diabète de type 1 et ça ne leur pose aucun problème. Je fais exactement les mêmes choses qu'eux, parfois même bien mieux qu'eux ! Il faut juste que je sois prévoyante et plus prudente.

COMMENT TOUT A COMMENCÉ ?

Un jour, je suis rentrée de l'école plus tôt : je ne me sentais pas très bien. Je l'ai dit à mes parents et ils m'ont emmenée chez le docteur. Il a fait quelques examens et il a dit que j'avais un diabète de type 1.

Au début, je ne savais pas ce que c'était et j'ai eu peur. Mais ensuite, j'en ai parlé avec mon docteur. J'ai compris que le diabète allait prendre beaucoup de place dans ma vie, alors, avec ma famille, on a commencé à en apprendre le plus possible sur le diabète.

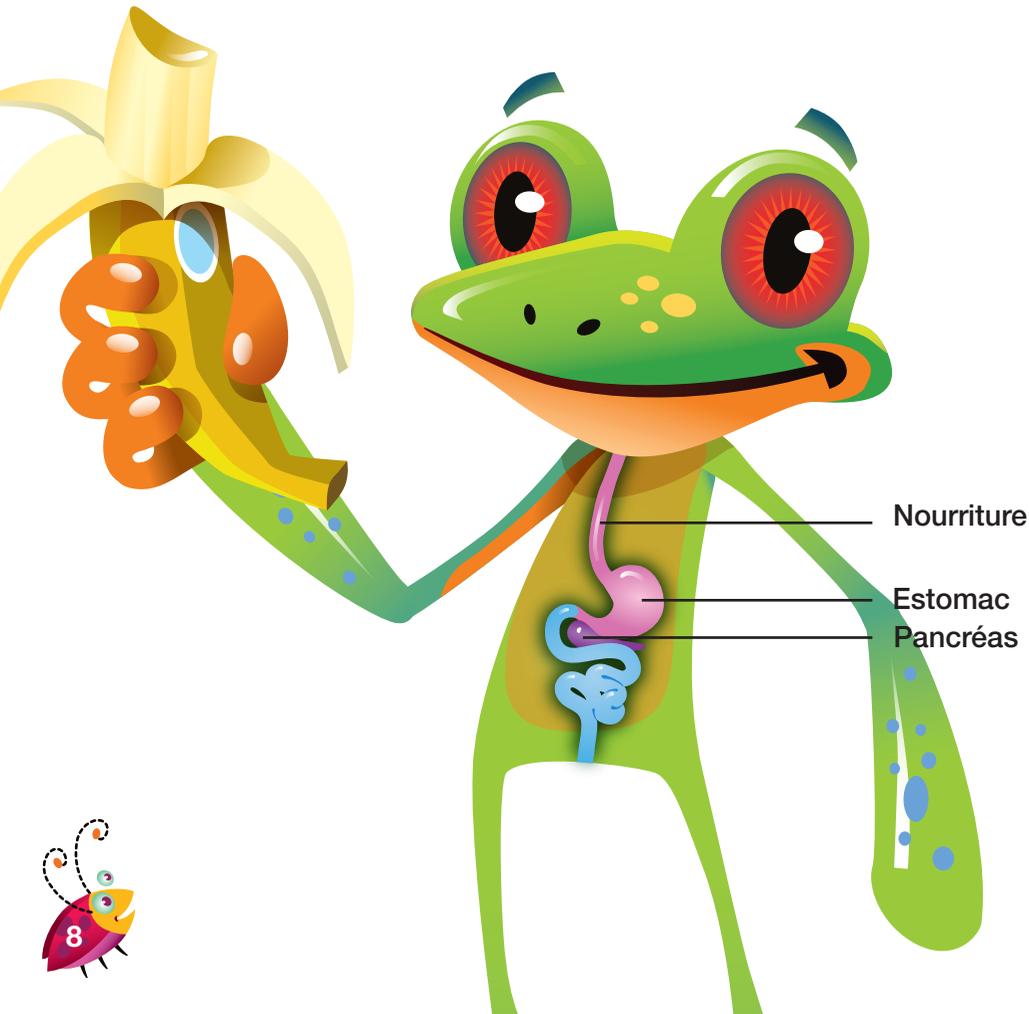




LE DIABÈTE DE TYPE 1, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est la première question que j'ai posée à mon docteur.

Il m'a expliqué qu'avoir un diabète veut dire que le corps à du mal à s'occuper du sucre (ou glucose).



QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

J'ai aussi posé cette question !



Quand on mange, la nourriture va dans l'estomac, où elle est découpée en différents éléments.

L'un de ces éléments s'appelle le sucre.

Le sucre est très important : mon corps l'utilise pour trouver de l'énergie. C'est comme l'essence dans une voiture.

Sans sucre, mon corps n'a aucune énergie.

Je bouge en permanence - j'ai besoin d'énergie.

Le sucre passe de mon estomac à mon sang, puis il est distribué aux milliards de cellules, éléments de base, dans tout le corps.

Le problème, c'est que le sucre ne peut pas entrer dans les cellules tout seul : il a besoin de l'aide de l'insuline.

L'insuline est fabriquée dans mon corps par le pancréas.

Elle fonctionne comme une clé qui ouvre les cellules et laisse le sucre y entrer. On peut dire que les cellules, le sucre et l'insuline sont vraiment les meilleurs amis du monde ; ils doivent travailler ensemble pour donner à mon corps toute l'énergie dont il a besoin.

Ça, c'est ce que j'appelle du travail d'équipe !

Savais-tu que le corps humain est constitué d'environ 1 million de millions de cellules ?
Imagine s'il fallait toutes les compter ! (En tout cas, ça fait beaucoup de cellules affamées à nourrir...).

AMUSANT

QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON A UN DIABÈTE DE TYPE 1 ?

Chez la plupart des gens, le pancréas fabrique la bonne quantité d'insuline pour aider le sucre à entrer dans leurs cellules ; mais le pancréas des gens qui ont un diabète de type 1 ne peut pas fabriquer assez d'insuline. C'est mon cas !

Heureusement, les docteurs ont trouvé un moyen pour donner à mon corps l'insuline que mon pancréas n'arrive pas à fabriquer. Comme ça, je peux aider le sucre à entrer dans mes cellules quand j'en ai besoin.

La quantité de sucre dans mon sang peut ainsi diminuer.

Pour cela, j'injecte de l'insuline dans mon corps. Au début, l'aiguille me faisait peur, mais mon docteur m'a expliqué que l'insuline n'agirait pas si je l'avalais. L'aiguille permet d'injecter l'insuline sous la peau pour qu'elle puisse aller là où elle doit se trouver : dans mon sang.

Je me suis entraînée un peu et ensuite la piqûre est devenue plus facile à faire et beaucoup moins effrayante. Maintenant, je ne sens qu'une toute petite piqûre. Ça ne me pose plus de problème de prendre de l'insuline, parce que je sais que c'est pour mon bien.



Les docteurs continuent à chercher ce qui provoque le diabète. En attendant qu'ils y arrivent, il y a des tas de choses que je peux faire pour prendre soin de moi. Lis bien ce qui suit !

IL Y A 3 CHOSES IMPORTANTES À SURVEILLER

Comme j'ai un diabète de type 1, je dois surveiller différentes choses tous les jours :

- prendre de l'insuline à temps,
- surveiller ce que je mange,
- et surveiller ma glycémie.

La glycémie, c'est la quantité de sucre qu'il y a dans mon sang.

Mon docteur m'a expliqué ce que je dois faire pour que ma glycémie reste aussi proche de la normale que possible. Les mesures de ma glycémie m'aident à vérifier si j'ai bien surveillé mon insuline, ma nourriture et mon activité physique. Tout cela m'aide à maintenir ma glycémie à un niveau normal, ou proche du niveau normal.

Reste stable !

Garde ton équilibre

BON À SAVOIR

Glucose : mot médical qui désigne un type de sucre que le corps utilise pour y puiser son énergie.

Pancréas : c'est l'un des organes de ton corps ; c'est lui qui fabrique l'insuline.

Insuline : une substance, appelée hormone, qui transfère le glucose du sang vers les cellules de ton corps.

Cellule : une cellule est un élément de base de ton corps. Les cellules sont réunies en tissus, eux-mêmes réunis en organe.

Tu n'as pas
besoin d'avoir
des **super-pouvoirs**
pour mesurer
ta glycémie.

Mais t'es
super !



TENIR UN CARNET

À chaque fois que je fais une mesure de sucre dans mon sang, je l'écris dans mon carnet. J'écris l'heure, la date et le résultat de ma mesure. Je note aussi comment je me sentais et combien d'insuline j'ai pris. Parfois, j'écris quelle quantité d'aliments j'ai mangé ou quelles ont été mes activités.

Je dois te dire que c'est vraiment une super idée de bien tenir son carnet. Si tu le fais, les docteurs et toutes les personnes qui s'occupent de ton diabète penseront que tu es une superstar ! Ils utilisent tes informations pour surveiller ton diabète.

J'APPRENDS À CONNAITRE LES ALIMENTS QUE JE MANGE

Quels sont tes aliments préférés ? Moi, c'est le raisin et les fraises - j'essaie de manger sainement et d'avoir un régime équilibré.

Les gens qui ont un diabète de type 1 doivent faire attention à ce qu'ils mangent, quand ils le mangent et en quelle quantité.

La nourriture peut vraiment avoir beaucoup d'effet sur la glycémie. Ton docteur prendra sûrement rendez-vous chez un diététicien pour toi et ta famille. Un diététicien, c'est quelqu'un qui sait tout sur la nourriture et comment elle peut changer ta glycémie.

Il parlera avec toi de ce que tu aimes manger et il t'aidera, avec ta famille, à adapter ces aliments avec ton insuline et tes activités physiques. Il pourra même te suggérer de goûter de nouveaux aliments qui sont bons pour toi et que tu aimeras aussi.

Il se peut que certaines choses que tu mangeais, avant de savoir que tu étais diabétique, ne soient pas très bonnes pour toi. Le docteur ou la diététicienne t'expliquera comment bien prévoir tes repas et tes activités physiques.





JE DÉCOUVRE LES GROUPES D'ALIMENTS

D'après mon diététicien, les groupes d'aliments suivants peuvent vraiment avoir beaucoup d'effet sur la glycémie. C'est bien de les connaître, pour pouvoir bien surveiller sa glycémie.

Les glucides

Manger des glucides, c'est comme mettre de l'essence dans une voiture : ils me donnent de l'énergie vraiment très vite. Ils sont la principale source de carburant du corps. Mon estomac transforme très vite les glucides en glucose.

Les autres aliments qui contiennent beaucoup de glucides sont, le pain, les céréales, les fruits, le lait, les desserts et certains légumes.

Crois-le ou non, le sucre est aussi un glucide.

Ce sont les glucides qui influencent le plus la glycémie.

C'est pour cela que je m'efforce toujours de compter les glucides dans mes repas et mes casse-croûtes.

Ma source préférée de glucides, ce sont les spaghettis !

Et toi ?



Les protéines

Lorsqu'on mange des aliments qui contiennent des protéines (comme la viande, le fromage et le poisson), on aide les muscles et le corps à être en forme. Les protéines peuvent servir de carburant, mais il leur faut deux fois plus de temps que les glucides pour les transformer en glucose.

Les protéines
construisent
les muscles !

Les lipides

Les matières grasses se trouvent dans le beurre et la margarine, dans les huiles, la vinaigrette et tous les aliments cuits dans le beurre ou dans l'huile. Les graisses sont de l'énergie sous forme concentrée. Elles constituent une vraie réserve de carburant. Elles permettent à ton corps d'utiliser certaines vitamines et elles aident les cellules à envoyer des signaux au reste du corps. Tu n'as pas besoin d'en manger beaucoup tous les jours. Elles contiennent deux fois plus d'énergie que les glucides ou les protéines. N'en mange pas trop ! Cela te ferait grossir.

CE QUE JE MANGE EN DEHORS DE LA MAISON

C'est vraiment super de manger en dehors de chez moi, mais je dois réfléchir à ce que je choisis. Il est très important pour mon diabète que je compte les glucides. Il est aussi important que je choisisse des aliments sains. Lis bien mes astuces, elles pourront t'aider à manger un peu mieux.

Certains restaurants distribuent des brochures nutritionnelles ou donnent des informations sur leur site Internet pour t'aider à savoir combien de grammes de glucides il y a dans ton repas.

Exerce-toi à la maison ! Lorsque tu sauras comment calculer combien de grammes de glucides il y a dans ce que tu manges à la maison, tu pourras mieux évaluer le nombre de grammes de glucides qu'il y a dans ce que tu manges en dehors de chez toi, avec l'aide de tes parents.

Exerce-toi à compter
les grammes
de glucides
à la maison.





JE FAIS ATTENTION AUX HYPOGLYCÉMIES

Pour moi, c'est normal que ma glycémie monte et redescende pendant la journée, mais parfois, elle est vraiment trop basse et je me sens très faible, je tremble ou j'ai la tête qui tourne : c'est une hypoglycémie.

Quand ça m'arrive, je le dis tout de suite à mes parents ou à l'adulte qui s'occupe de moi (la maîtresse d'école ou mon professeur d'éducation sportive).

Lorsque moi, ou mes parents, on remarque les signes d'une hypoglycémie, je me soigne tout de suite ; mais j'essaie toujours de mesurer ma glycémie avant.

Ton docteur, ou la personne qui te conseille pour ton diabète, pourra te dire quels sont les valeurs de glycémie qui correspondent à une hypoglycémie pour toi. Cependant, si tu ne te sens pas bien, ou si tu n'as pas ton lecteur de glycémie, il faut te soigner tout de suite.



VOICI CE QUE TU DOIS FAIRE POUR SOIGNER TON HYPOGLYCÉMIE :

1. Prends 15 grammes de glucides, par exemple, 1 ou 2 morceaux de sucre ou 1/2 verre de jus d'orange ou de pomme, selon les conseils de ton médecin.
2. Attends un quart d'heure et vérifie ta glycémie.
3. Si elle est toujours trop basse, prends encore 15 grammes de glucides et vérifie ta glycémie un quart d'heure plus tard.
4. Lorsque ta glycémie redevient normale, il se peut que tu doives encore manger des glucides et des protéines, par exemple du pain avec du beurre ou du fromage, ou un verre de lait.

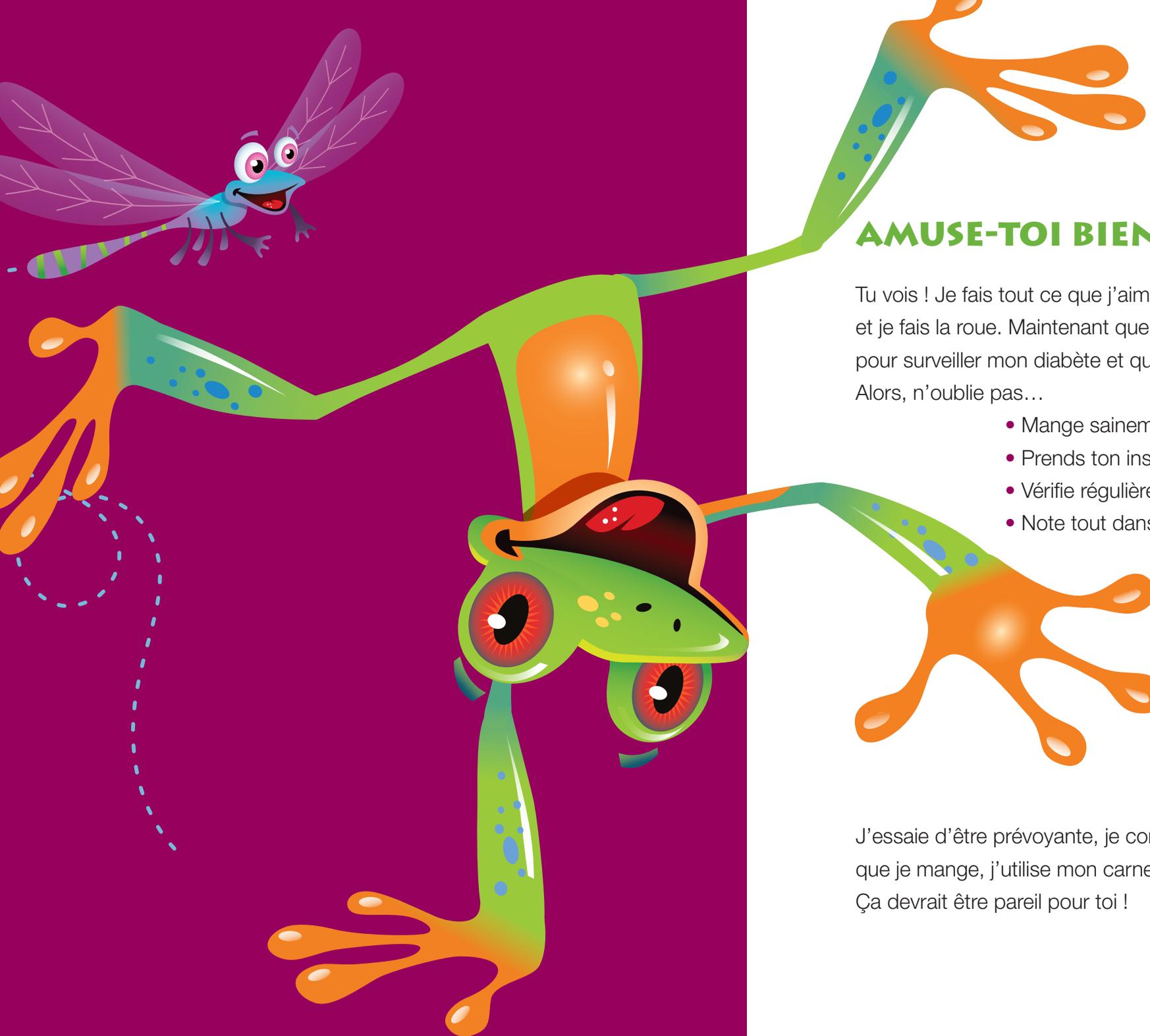
Si ta glycémie reste trop basse malgré ce traitement, tes parents, ou un adulte qui s'occupe de toi, devra t'emmener chez le docteur.



JE RESTE ACTIF !

Il est aussi important de bouger que de bien manger, pour tout le monde, diabétique ou non diabétique. Moi, je grimpe aux arbres, je saute par-dessus les troncs et je pourchasse mes copains dans la forêt. Il y a plein de sports d'équipe et d'autres sports qui sont vraiment sympas, mais il y a quelques petites choses que tu ne dois jamais oublier. Si tu entres dans une équipe, dis à ton entraîneur que tu es diabétique. Il est indispensable que tes parents lui expliquent comment repérer une hypoglycémie et comment la soigner.

En plus, avant de te lancer dans le rugby, le football, l'athlétisme ou le tennis, toi et tes parents devez en parler au docteur pour savoir s'il faut modifier ta dose d'insuline. Il faut toujours avoir sur toi de quoi traiter une hypoglycémie. Enfin, n'oublie pas de vérifier ta glycémie avant de commencer à jouer. Si tu respectes ces quelques règles, tu t'éclateras !



AMUSE-TOI BIEN !

Tu vois ! Je fais tout ce que j'aime : je bondis, je grimpe et je fais la roue. Maintenant que je connais les règles pour surveiller mon diabète et que je les suis, je peux être moi. Alors, n'oublie pas...

- Mange sainement.
- Prends ton insuline au bon moment.
- Vérifie régulièrement ta glycémie.
- Note tout dans ton carnet.

J'essaie d'être prévoyante, je compte les glucides que je mange, j'utilise mon carnet et je m'amuse. Ça devrait être pareil pour toi !

