

DIABETE

Définition

Le diabète désigne une maladie où le taux de sucre dans le sang (=glycémie) est élevé. On distingue deux types de diabète :

- Le diabète de type 1 ou diabète insulino-dépendant : c'est une maladie qui se déclare spontanément le plus souvent dans l'enfance. Le pancréas ne fabrique plus d'insuline. L'insuline est une hormone vitale qui joue un rôle régulateur en maintenant la glycémie à un taux normal.
- Le diabète de type 2 : se rencontre surtout chez les adultes et les personnes en excès de poids. Leur pancréas produit toujours de l'insuline mais celle-ci n'arrive pas à jouer son rôle correctement.

Caractéristiques de l'enfant diabétique

- L'enfant doit faire des contrôles réguliers de sa glycémie et se faire des injections d'insuline plusieurs fois par jour
- L'enfant a besoin d'un régime alimentaire varié, équilibré et adapté à ses besoins.
- Un enfant en hyperglycémie peut :
 - Etre plus fatigable que les autres enfants.
 - boire plus que la moyenne et, de fait, uriner plus également.
- Un enfant en hypoglycémie peut :
 - Avoir des maux de tête, des vertiges, des tremblements
 - changer d'humeur et de comportement subitement
 - avoir un « coup de pompe », se sentir très fatigué
 - se mettre à transpirer
 - avoir une faim très importante
- Déni fréquent de la maladie, surtout pendant l'adolescence.

Conseils animations / activités / vie quotidienne

- Toujours emporter une petite trousse contenant une collation, du sucre, les injections lors de sorties ou bivouac
- Ne pas hésiter à vérifier la glycémie et donner une collation si besoin lors d'activités physiques prolongées
- Vigilance lors des goûters, ateliers découverte goûts et saveur : éviter la dégustation de miel, sirops, confitures qui sont très riches en glucides
- Veiller à ce que l'enfant s'hydrate régulièrement surtout pendant l'effort.

A ne pas faire / Attitudes risquées

- Ne pas suivre le régime prescrit et ne pas suivre la prescription médicale
- Ne pas prendre au sérieux les signes d'une hypoglycémie ou d'une hyperglycémie

Fausses idées reçues

- Les enfants diabétiques ne peuvent pas pratiquer d'activités physiques ou sportives.
- Les enfants diabétiques doivent diminuer leur ration de gluten.
- Le régime des enfants diabétiques est restrictif.
- L'enfant a du diabète parce qu'il est en surpoids.
- L'enfant a du diabète parce qu'il mange trop de sucreries.

Exemples de comportements observés en séjour de vacances ou ALSH

- Sait s'orienter dans un lieu nouveau
- N'a pas de problème de compréhension des consignes
- Entre relation avec les autres
- Peut participer à tout type d'activité

Pour aller plus loin – Bibliographie – Supports pédagogiques

- Outils pédagogiques :

Publications

- Traitement médicamenteux du diabète de type 2 ; Actualisation novembre 2006 ; Recommandation de Bonne Pratique (SYNTHESE) HAS
- Traitement médicamenteux du diabète de type 2. La revue du praticien - médecine générale (1999) ; 13 (471) : 1444-1447.
- ANAES : Diabète de type 2. Recommandations de 1999 et références médicales. Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé ; www.anaes.fr
- Insuline et diabète de type 2. La Revue Prescrire (mai 2005) ; 2 (615) : 355-362
- Diabétologie (première partie). Pr Michel Marre, Paris. Preuves et pratiques ; N020 ; décembre 200
- Diabétologie (deuxième partie). Pr Michel Marre, Paris. Preuves et pratiques ; N021 ; février 2005

Filmographie

<http://www.afd.asso.fr/ressources/video>

<http://www.afd.asso.fr/actualites/broken-un-film-dont-l-heroine-est-une-jeune-fille-diabetique-002459>

<http://www.youtube.com/watch?v=Z8dz6g7kxHE>

- Ouvrage culture générale

<http://biuintra.univ-bpclermont.fr/spipPortail2/IMG/pdf/bibliographiediabete.pdf> (liste de site web, livres, périodique...)

- Sites internet :

- ANAES : www.anaes.fr
- AFSSAPS www.afssaps.sante.fr
- BEH : www.invs.sante.fr/beh
- La revue Prescrire : www.prescrire.org
- Alfediam : <http://www.alfediam.org/>