

ÉDUCATION DES PATIENTS

DÉVELOPÉE POUR LE PROGRAMME
CHANGING DIABETES® IN CHILDREN

Nom: _____

Clinique: _____

Ces informations ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé. Consulte ton docteur ou ton infirmière pour obtenir des conseils sur ton traitement.



Le logo de Novo Nordisk (taureau Apis) et Changing Diabetes® sont des marques déposées de Novo Nordisk A/S.

1 Comment injecter l'insuline humaine ?



Mon corps ne fabrique pas d'insuline, je dois donc m'en injecter

1



Je commence par me laver les mains

2



Prépare l'insuline, une seringue, du coton et de l'alcool

3



Fais rouler le flacon d'insuline 15 à 20 fois entre tes mains

4



Nettoie le haut du flacon à l'alcool

5



Nettoie le point d'injection à l'alcool

6



Aspire de l'air dans la seringue

7



Fais entrer l'air dans le flacon puis aspire l'insuline dans la seringue

8



Vérifie qu'il n'y a pas d'air dans la seringue

9



Je pince ma peau et j'injecte l'insuline



10



Je ne réutilise pas la seringue. Je la mets dans un bocal, que je ramène au centre médical quand il est plein

11



Remets le flacon d'insuline au réfrigérateur ou dans un autre endroit frais

12



Tu dois manger 30 minutes après avoir injecté ton insuline

Comment injecter l'insuline humaine ?

Trouve ton chemin dans le labyrinthe. Pour cela, tu dois suivre les étapes d'injection de l'insuline dans le bon ordre

Pour injecter ton insuline, tu dois d'abord t'entraîner. Tu y arriveras très vite !

Tu dois suivre les étapes suivantes :

1. Lave-toi les mains
2. Prépare une seringue, du coton et de l'alcool ou un autre désinfectant
3. Fais rouler l'insuline entre tes mains
4. Nettoie le flacon à l'alcool
5. Nettoie le point d'injection à l'alcool
6. Aspire de l'air dans la seringue
7. Aspire l'insuline dans la seringue
8. Vérifie qu'il n'y a pas d'air dans la seringue
9. Injecte l'insuline au bon endroit
10. Jette la seringue
11. Remets l'insuline au frais
12. N'oublie pas de manger 30 minutes après l'injection



2 Pourquoi j'ai besoin d'insuline

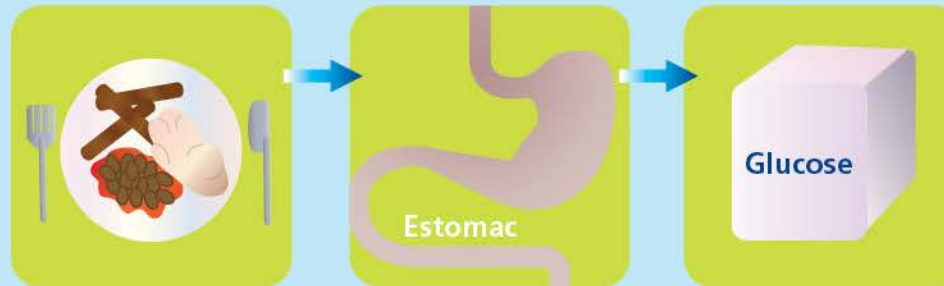
Nous avons
tous besoin
d'énergie
pour devenir
grands et forts



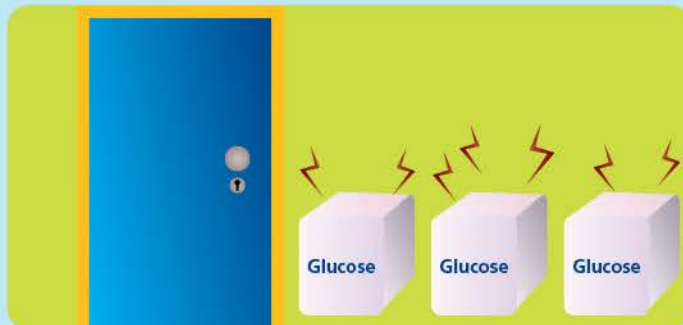
La nourriture nous
apporte de l'énergie



La nourriture que nous mangeons est
décomposée en glucose

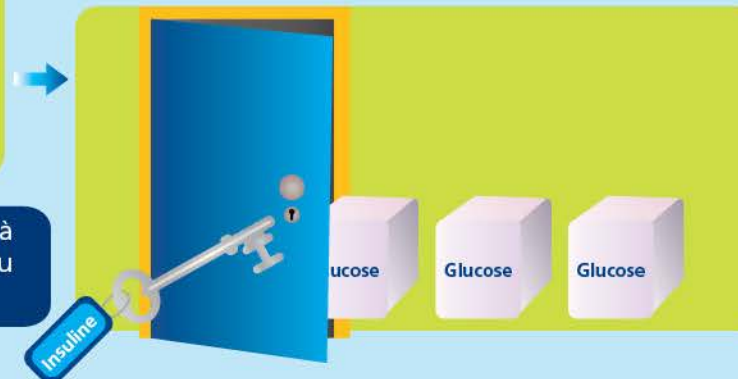


Le glucose doit entrer dans tes cellules
pour être transformé en énergie




Si le glucose n'arrive pas à
entrer dans tes cellules, tu
seras fatigué

L'insuline ouvre la porte de tes cellules pour que
le glucose puisse y entrer et être utilisé



Pourquoi j'ai besoin d'insuline

Quand tu manges, ton corps transforme la plus grande partie de la nourriture en glucose (une sorte de sucre).

 L'insuline est la clé qui permet à ce glucose d'entrer dans toutes les cellules de ton corps pour être transformé en énergie.

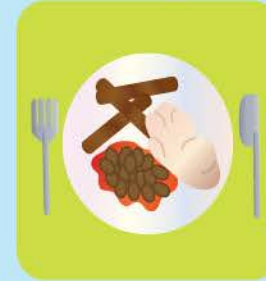
Si tu as le diabète, ton corps ne fabrique pas assez d'insuline ou il ne l'utilise pas correctement. Le glucose reste donc dans ton sang au lieu d'entrer dans tes cellules. Si tu as trop de glucose dans le sang, tu risques d'avoir de graves problèmes de santé.

Tous ceux qui ont un diabète de type 1 et certaines personnes qui ont un diabète de type 2 doivent prendre de l'insuline pour contrôler la quantité de sucre dans leur sang. Tu prends de l'insuline pour que la quantité de sucre dans ton sang soit aussi normale que possible afin que tu restes en bonne santé.

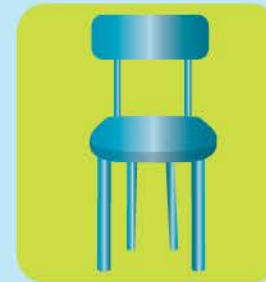


Réponds aux questions en entourant la bonne réponse

Qu'est-ce qui nous apporte de l'énergie ?



La nourriture que nous mangeons est décomposée en :



L'insuline est un peu comme une :



3 Quelle quantité d'insuline dois-je prendre ?



Je dois ajuster les quantités d'insuline selon mon activité physique et ce que je mange

Le docteur ou l'infirmière t'aidera à déterminer quelle quantité d'insuline tu dois injecter à chaque fois



Tu dois aussi penser à ajuster la dose toi-même selon tes activités et comment tu te sens



Si je prévois de faire plus d'activité physique que d'habitude

RÉDUIRE



Si j'ai mangé plus que d'habitude

AUGMENTER



Il faut ajuster ta dose d'insuline si tu as des signes de baisse de ton sucre sanguin.



Il faut ajuster ta dose d'insuline si tu urines plus que d'habitude.

Parle à ton docteur ou à ton infirmière pour savoir quelle insuline ajuster et dans quelle proportion

Quelle quantité d'insuline dois-je prendre ?

Entoure les activités pour lesquelles tu pourras avoir besoin de modifier toi-même ta quantité d'insuline

Tu dois toujours suivre les instructions du docteur et de l'infirmière mais il faudra parfois que tu modifies la quantité d'insuline toi-même.

Demande à ton docteur ou à ton infirmière de t'apprendre quand et dans quelle proportion tu dois modifier ta quantité d'insuline.



4

Comment reconnaître un taux de sucre sanguin trop bas (hypoglycémie) ?



Si la quantité de sucre dans mon sang diminue beaucoup, je peux faire une hypoglycémie. On parle généralement de baisse du sucre sanguin ou d'hypo.



Je transpire



J'ai très faim



Les lèvres me démangent



J'ai du mal à parler



Je suis de mauvaise humeur



J'ai la tête qui tourne



Je suis fatigué(e)



Je vois flou



Je pleure sans raison



Je tremble



Un taux de sucre sanguin trop bas peut quelquefois être très grave et je peux m'évanouir ou avoir des convulsions

Comment reconnaître un taux de sucre sanguin trop bas (hypoglycémie) ?

Entoure les symptômes d'un taux de sucre sanguin trop bas

Un taux de sucre sanguin trop bas peut être mauvais pour la santé, et même dangereux s'il est beaucoup trop bas.

Les symptômes sont faciles à reconnaître mais il est parfois difficile de savoir s'ils sont dus à une baisse du sucre sanguin.

N'oublie pas que : tu peux toujours utiliser le lecteur de glycémie pour mesurer ton taux de sucre sanguin.

Si tu es certain(e) que les symptômes sont provoqués par un sucre sanguin trop bas, tu dois faire ce qui est expliqué sur l'affiche 6.

Rappelle-toi que : les gens qui se trouvent près d'une personne dont le sucre sanguin est trop bas doivent agir vite !



5 Pourquoi mon sucre sanguin devient-il trop bas (hypoglycémie) ?

Si tu as le diabète et si tu prends de l'insuline, ton taux de sucre sanguin peut devenir trop bas, c'est ce que l'on appelle hypoglycémie

Ton sucre sanguin peut devenir trop bas si :



Tu as pris trop d'insuline à la fois



Tu as pris une injection d'insuline supplémentaire



Tu as fait plus d'activité physique que d'habitude et tu n'as pas modifié ta dose d'insuline



Tu as pris ton insuline mais tu n'as pas mangé assez ou à temps, ou tu as vomi

Pourquoi mon sucre sanguin devient-il trop bas (hypoglycémie) ?

Entoure ce qui peut faire baisser ton taux de sucre sanguin

Ton sucre sanguin peut devenir trop bas si :

- Tu as pris trop d'insuline à la fois
- Tu t'es fait une injection d'insuline supplémentaire
- Tu as pris ton insuline normalement mais tu n'as pas assez mangé par la suite, ou tu as vomi
- Tu as pris ton insuline normalement mais tu as fait plus d'activité physique que d'habitude



6 Comment traiter un taux de sucre sanguin trop bas (hypoglycémie) ?



Un sucre sanguin trop bas peut être très dangereux. Ta famille, tes amis et toi-même devez réagir vite !

Si ton taux de sucre sanguin est trop bas :

- 

1 Tu dois **ARRÊTER** toutes tes activités
- 

2 Si possible, **MESURE** ton sucre sanguin

3



Si ton sucre sanguin est trop bas, tu dois boire un verre de jus de fruits ou une boisson sucrée



Si tu te sens mieux, tu dois manger quelque chose




Si tu ne te sens pas mieux, tu dois refaire l'étape 3





L'hypoglycémie sévère

Si ton sucre sanguin est très bas, cela peut vite devenir grave et tu risques de tomber dans le coma



Ta famille doit réagir vite et te mettre un morceau de sucre dans la bouche. Ils ne doivent rien te donner d'autre à manger ou à boire



Il est important de t'emmener au centre médical !

Comment traiter un taux de sucre sanguin trop bas (hypoglycémie) ?

Toi, ta famille ou tes amis devez réagir VITE si tu as des symptômes d'hypoglycémie car elle peut être très dangereuse pour toi.

1. Arrête toutes tes activités et repose-toi
2. Mange du sucre ou prends une boisson sucrée ou un jus de fruits
 - Si tu te sens mieux, tu dois manger quelque chose de solide
 - Si tu ne te sens pas mieux, tu dois encore manger du sucre et continuer de te reposer
 - Pense à utiliser ton lecteur de glycémie pour contrôler ton sucre sanguin et confirmer qu'il est trop bas !

Si ton sucre sanguin est très bas, tu dois vite contacter un docteur ou une infirmière !



Barre les mauvaises réponses

Si ton sucre sanguin est trop bas, tu dois :



Pour traiter un sucre sanguin trop bas, tu dois :



Si ton sucre sanguin est beaucoup trop bas, tu dois :





le logo de Novo Nordisk (traisneau Apis) et changing diabètes® sont des marques déposées de Novo Nordisk A/S.

7 Quelques types d'insuline

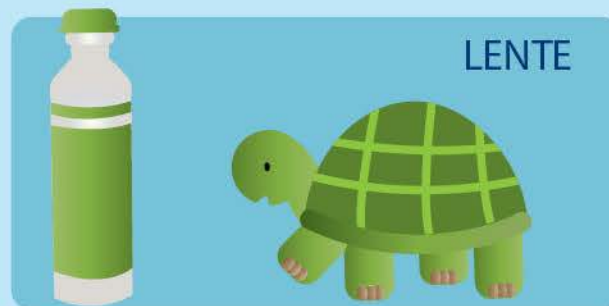
Insuline rapide/ordinaire :




 Action rapide - 30 minutes

 Courte durée - jusqu'à 8 heures

Insuline NPH :





 Action lente - 2 heures

 Longue durée - jusqu'à 18 heures

Insuline pré-mélangée :



 Action rapide - 30 minutes

 Longue durée - jusqu'à 18 heures

Tu peux utiliser une combinaison d'insuline rapide et d'insuline NPH

Insuline pré-mélangée

Les types d'insuline décrits sur cette affiche ne représentent pas toutes les insulines disponibles



OU



Les types d'insuline décrits sur cette affiche ne représentent pas toutes les insulines disponibles.

Ces informations ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé. Consulte ton docteur ou ton infirmière pour obtenir des conseils sur ton traitement.

Quelques types d'insuline



Voici trois
exemples de types
d'insuline :

Rapide ou ordinaire :

Cette insuline agit très vite mais pendant un laps de temps court. Son action commence 30 minutes après l'injection et dure jusqu'à 8 heures.

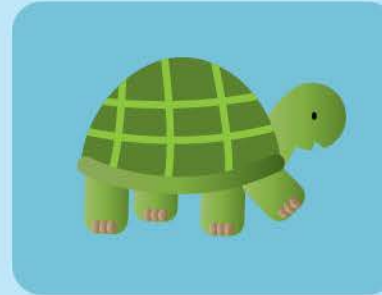
NPH – lente :

L'action de cette insuline commence après 2 heures mais dure jusqu'à 18 heures après l'injection.

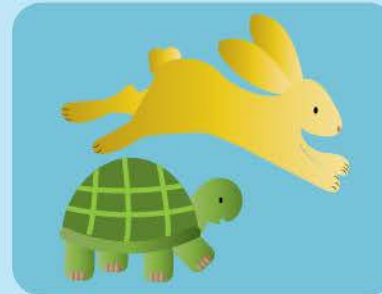
Pré-mélangée :

Cette insuline est un mélange d'insuline rapide et lente. L'action de cette insuline commence après 2 heures mais dure jusqu'à 18 heures après l'injection.

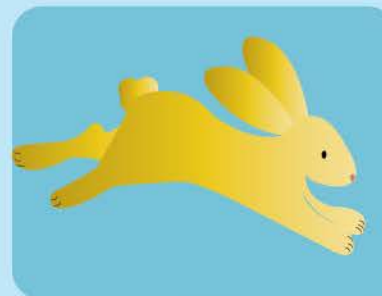
Trace une ligne pour relier les animaux aux
flacons d'insuline correspondants



Rapide ou ordinaire



NPH – lente



Pré-mélangée

Les types d'insuline décrits sur cette affiche ne représentent pas toutes les insulines disponibles.

Le logo de Novo Nordisk (traiteur Apis) et changing diabètes® sont des marques déposées de Novo Nordisk A/S.

8 Combien de fois dois-je injecter mon insuline ?



Le nombre de fois où je dois injecter mon insuline dépend du/des type(s) d'insuline que j'utilise



















Le docteur ou l'infirmière t'aidera à déterminer combien de fois tu dois prendre ton insuline



Mon planning d'injection

Nom : _____
Date : _____

Quelle insuline prendre, quand et en quelle quantité ?

Le matin, avant le petit-déjeuner		Avant mon repas du soir		Avant d'aller au lit	
Type d'insuline :	Quantité :	Type d'insuline :	Quantité :	Type d'insuline :	Quantité :
					
					
					

Le logo de Novo Nordisk (traiteur Apul) et Changing Diabetes® sont des marques déposées de Novo Nordisk A/S.

9 Où dois-je injecter mon insuline ?

Sur le devant de mon corps, il y a trois endroits où je peux injecter mon insuline : le haut de mes cuisses, le haut de mes bras et mon ventre.

Sur le devant de mon corps, il y a trois endroits où je peux injecter mon insuline : le haut de mes cuisses, le haut de mes bras et mon ventre.

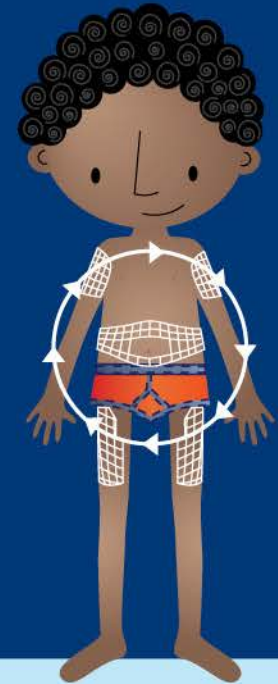
Évite de faire l'injection trop près de ton nombril.



Devant

Sur le derrière de mon corps, il y a un endroit où je peux injecter mon insuline : le haut de mes fesses, du côté extérieur.

N'oublie pas de faire la rotation des sites d'injection



Derrière

Où dois-je injecter mon insuline ?

Entoure d'un cercle les endroits où tu peux injecter ton insuline

Tu dois injecter ton insuline dans le tissu graisseux qui se trouve juste sous ta peau.

Il existe 4 zones où tu peux faire tes injections d'insuline sans risque :

1. **CUISSES** : uniquement dans la partie du haut et de l'extérieur. N'utilise pas l'intérieur ni l'arrière de tes cuisses.
2. **HAUT DES BRAS** : zone charnue sur le côté et à l'arrière des bras. Évite le muscle de l'épaule.
3. **VENTRE** : sur toute la largeur de ton ventre, dans la zone située entre le dessous de ta cage thoracique et le dessous de ta taille.
4. **FESSES** : la zone du haut, du côté extérieur.

N'oublie pas de faire la rotation des sites après chaque injection. Si tu utilises toujours la même zone, ta peau risque de gonfler.



10 Qu'est-ce que je devrais manger ?

Je travaille
avec mon infirmière
pour créer ma
propre pyramide
alimentaire



Souviens-toi que tu
dois boire beaucoup
d'eau



Je mange
plus d'aliments du
groupe situé en bas de
la pyramide et j'évite
ceux qui se trouvent
en haut



Qu'est-ce que je devrais manger ?

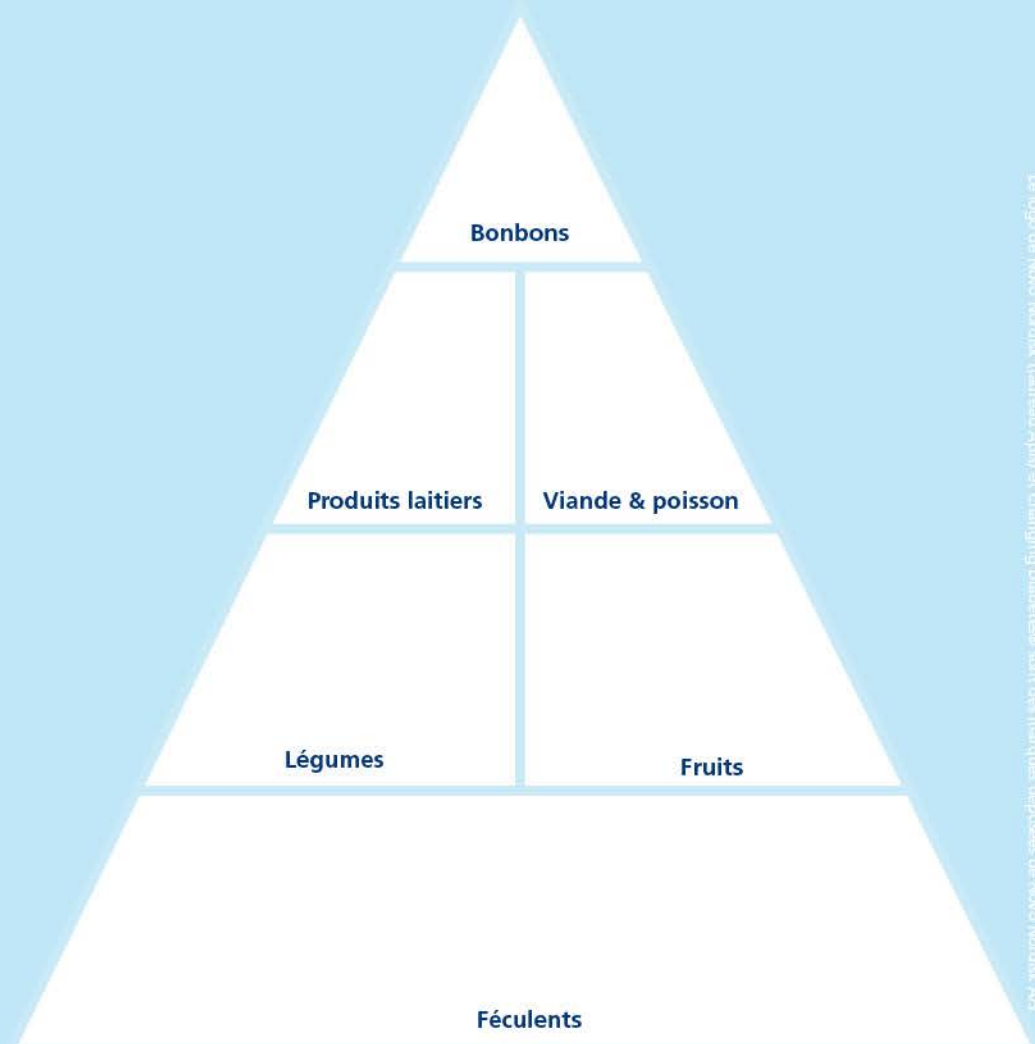
Quand tu es avec ton infirmière, dessine les types d'aliments que tu manges dans la pyramide alimentaire



Si tu as le diabète, ta nourriture est importante car elle influence la façon dont tu te sens et l'efficacité de tes injections d'insuline.



- Toi et ta famille pouvez utiliser la pyramide alimentaire pour savoir comment combiner différents aliments
- Tu dois manger plus d'aliments situés en bas de la pyramide
- Tu dois manger en quantité modérée ceux du milieu de la pyramide
- Tu dois manger moins d'aliments situés en haut de la pyramide



Le logo de Novo Nordisk (traiteur Aps) et Changing Diabetes® sont des marques déposées de Novo Nordisk A/S

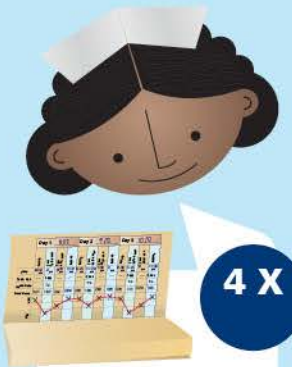
11 Mes mesures de glucose sanguin



Tu dois toujours savoir si tu as trop ou pas assez de sucre dans ton sang



Nous te donnons un lecteur de glycémie, des bandelettes, un carnet d'auto-surveillance, des lancettes et un auto-piqueur



4 X

Tu dois utiliser ton lecteur de glycémie au moins 4 fois par jour et noter le chiffre que tu obtiens



1

Quand tu te réveilles, avant ton petit-déjeuner



2

2 heures après ton petit-déjeuner



3

Le soir, avant le dîner



4

Avant de te coucher



Un taux normal de sucre sanguin se situe entre 4,5 et 10 mmol/l (80 et 180 mg/dl)*



Tu dois toujours apporter ton lecteur de glycémie et ton carnet d'auto-surveillance quand tu vas au centre médical



* Glucose sanguin après repas, 2011 Global IDF/ISPAD Guideline for Diabetes in Children and Adolescence (http://www.ispad.org/News-Files/IDF-ISPAD_Diabetes_in_Childhood_and%20Adolescence_Guidelines_2011.pdf).

Mes mesures de glucose sanguin

Tu dois savoir si tu as trop ou pas assez de sucre dans ton sang.

L'idéal est de mesurer ton taux de sucre sanguin quatre fois par jour, en utilisant ton matériel de contrôle :

1. Quand tu te réveilles
2. 2 heures après avoir mangé
3. Le soir
4. Avant de te coucher

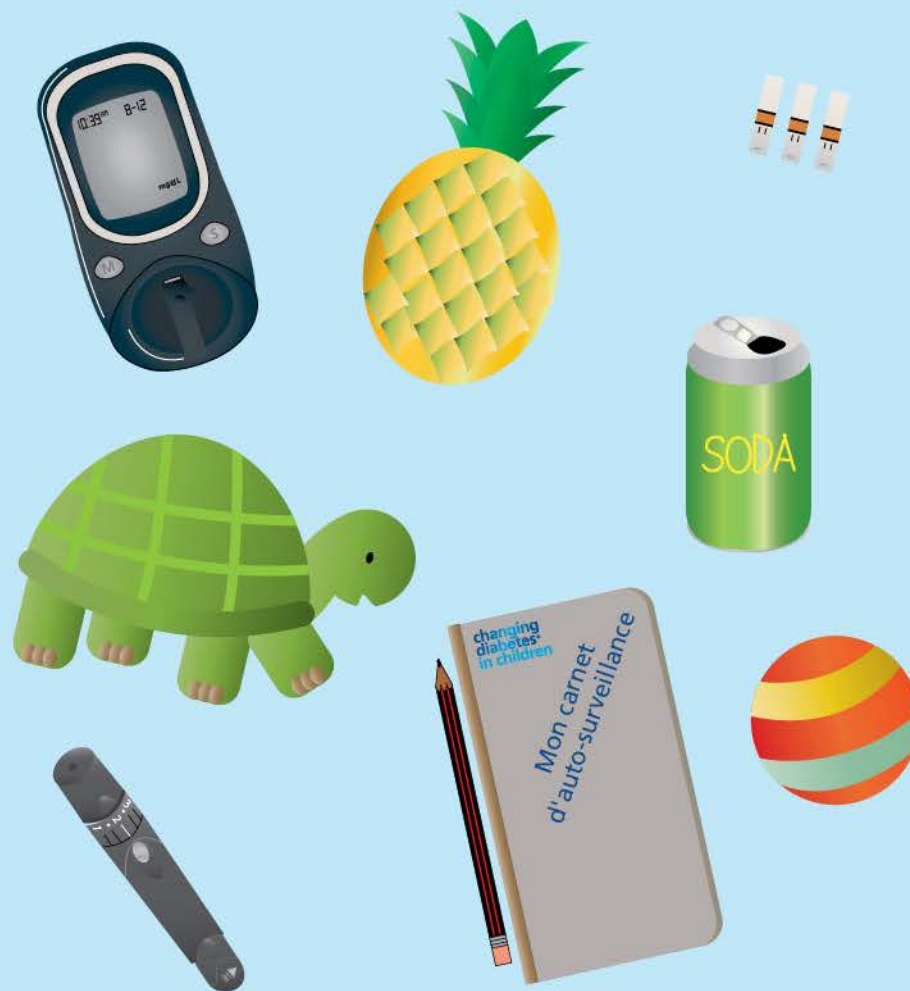
Tu dois noter ces chiffres tous les jours dans ton carnet spécial.

Apporte toujours ton carnet au centre médical.

Le chiffre sera plus haut après les repas ou si tu es en colère ou malade. Il sera plus bas après un exercice physique.

Le fait de surveiller ton taux de sucre sanguin t'aidera à te sentir bien.

Entoure les objets dont tu as besoin pour surveiller ton taux de sucre sanguin



12 Comment utiliser mon lecteur de glycémie ?



1 Je me lave les mains au savon



2 J'insère la bandelette dans le lecteur de glycémie



3 Je pique mon doigt avec la lancette



4 Je dépose une petite goutte de sang sur la bandelette

Moins de 30 secondes plus tard, le lecteur de glycémie affiche un chiffre. C'est mon taux de sucre sanguin. Je dois noter ce chiffre dans mon carnet d'auto-surveillance



Quand je vais au centre médical, je dois toujours penser à prendre avec moi mon lecteur de glycémie et mon carnet d'auto-surveillance, et les donner à l'infirmière. Cela l'aidera à m'aider !



Comment utiliser mon lecteur de glycémie ?

Avant de mesurer ton taux de sucre sanguin, tu dois préparer les choses suivantes :

- Alcool
- Auto-piqueur et lancette
- Bandelette
- Lecteur de glycémie

Pour faire la mesure, tu dois suivre les étapes suivantes :

1. Lave-toi les mains
2. Allume le lecteur de glycémie et insère une bandelette
3. Pique ton doigt avec la lancette
4. Dépose une petite goutte de sang sur la bandelette
5. Attends une minute et regarde le chiffre sur le lecteur
6. Note le chiffre dans ton carnet



Remets les étapes de mesure de ton sucre sanguin dans le bon ordre en les reliant au chiffre correspondant

1		
2		
3		
4		
5		

Comment reconnaître un taux de sucre sanguin trop élevé (hyperglycémie) ?



Si mon sucre sanguin devient trop élevé, je peux faire une hyperglycémie

Tu as probablement une hyperglycémie si :



tu as très soif tout le temps



tu as besoin de beaucoup uriner



tu vois trouble



tu es tout le temps très fatigué



tu as la bouche sèche



Je dois contrôler mon taux de sucre sanguin pour confirmer qu'il est trop élevé (hyperglycémie)

S'il s'agit d'une hyperglycémie grave, tu peux aussi avoir :



des nausées



mal à l'estomac



une respiration anormale



une haleine qui sent l'alcool



un évanouissement



Si j'ai l'un de ces signes, je dois contacter le centre médical

Comment reconnaître un taux de sucre sanguin trop élevé (hyperglycémie) ?

Le taux de sucre sanguin devient trop élevé (hyperglycémie) quand le corps a trop peu d'insuline ou s'il n'arrive pas à utiliser l'insuline correctement.

Un taux de sucre sanguin trop élevé peut devenir grave si tu ne le traites pas, il est donc important de commencer le traitement dès que tu t'en aperçois. Contrôler souvent ton sucre sanguin fait partie de la gestion de ton diabète. Le fait de mesurer ton sucre sanguin et de te traiter rapidement s'il est trop élevé t'aidera à éviter les problèmes provoqués par l'hyperglycémie.

Tu dois vite aller voir un docteur si tu ressens l'un des symptômes suivants :

- Essoufflement
- Haleine qui sent l'alcool
- Nausées et vomissements
- Bouche très sèche

N'oublie pas de dire au docteur que tu as un diabète de type 1 et que ton sucre sanguin est très élevé.

Entoure les symptômes d'un cas grave de sucre sanguin trop élevé



Nausées



Tu as tout le temps très soif



Tu es tout le temps très fatigué



Ton haleine sent l'alcool



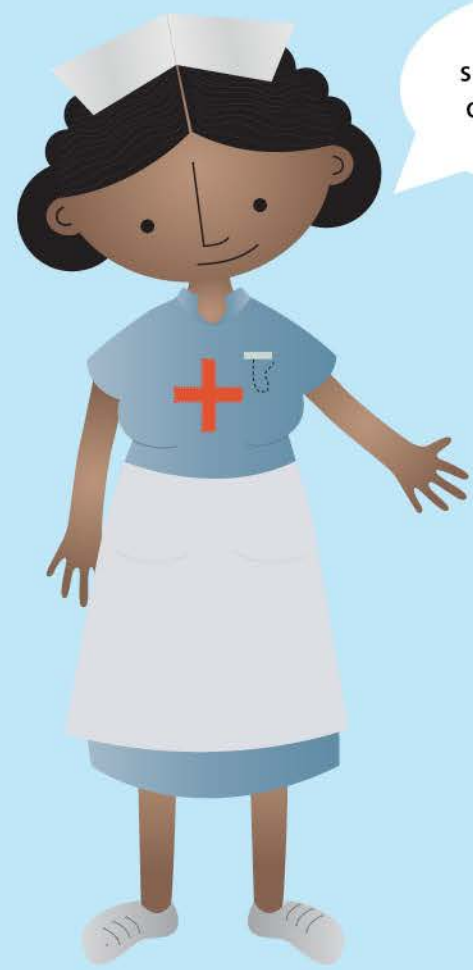
Tu as mal à l'estomac



Tu ne respires pas normalement

Pourquoi mon sucre sanguin devient-il trop élevé (hyperglycémie) ?

Si tu as le diabète, le taux de sucre dans ton sang peut devenir trop élevé, cela s'appelle hyperglycémie



Ton sucre sanguin peut devenir trop élevé si :



Tu n'as pas pris assez d'insuline ou tu as oublié une injection



Tu as pris une insuline qui n'était pas bonne car elle était trop vieille ou n'était pas stockée correctement



Tu as trop mangé



Tu as eu moins d'activité physique que d'habitude



Tu as une infection ou de la fièvre

Pourquoi mon sucre sanguin devient-il trop élevé (hyperglycémie) ?



Ton sucre sanguin peut devenir trop élevé si :

- Tu n'as pas pris assez d'insuline ou tu as oublié une injection
- Tu as eu moins d'activité physique que d'habitude
- Tu as trop mangé
- Tu as pris une insuline qui n'était pas bonne car elle était trop vieille ou n'était pas stockée correctement
- Tu as une infection, de la fièvre ou peut-être une blessure au pied

Entoure les dessins correspondant à ce qui peut provoquer un taux de sucre sanguin trop élevé



Tu as pris une insuline qui n'était pas bonne car elle était trop vieille ou n'était pas stockée correctement



Tu as trop mangé



Tu as pris trop d'insuline à la fois



Tu as fait plus d'activité physique que d'habitude



Tu as fait moins d'activité physique que d'habitude



Tu n'as pas pris assez d'insuline ou tu as oublié une injection



Tu n'as pas mangé



Tu as une infection ou de la fièvre



Tu as pris une injection d'insuline supplémentaire

La plupart des cas d'hyperglycémie sont faciles à traiter

Pour traiter l'hyperglycémie, je dois :



Mesurer mon glucose sanguin



Prendre de l'insuline rapide



Mesurer mon glucose sanguin après 2 heures

TAUX DE SUCRE SANGUIN TROP HAUT

S'il est situé entre 11 et 22 mmol (200 et 400 mg/dl)

En cas de doute, veuillez consulter votre docteur ou votre infirmière

Je dois prendre une dose supplémentaire d'insuline

Tu dois mesurer ton taux de sucre sanguin après 2 heures.

Si ton sucre sanguin est encore trop élevé :
1. reprends une dose supplémentaire
2. contacte ton docteur ou ton infirmière

AUGMENTER

Demande à ton docteur ou à ton infirmière quelle quantité d'insuline supplémentaire tu dois prendre.

Souviens-toi que tu dois boire beaucoup d'eau

L'EAU

HYPERGLYCÉMIE SÉVÈRE

Si mon taux de sucre sanguin dépasse 22 mmol (400 mg/dl)

Je dois vite contacter le centre médical !

Je dois prendre de l'insuline immédiatement - 10 % de ma dose quotidienne totale

AUGMENTER

Comment traiter un taux de sucre sanguin trop haut (hyperglycémie) ?

Un sucre sanguin trop haut (hyperglycémie) est généralement facile à traiter :

1. Mesure ton glucose sanguin
2. Prends de l'insuline
3. Mesure à nouveau ton sucre sanguin 2 heures plus tard

Quand tu fais la deuxième mesure, le chiffre doit avoir baissé.

Sinon, tu dois refaire une mesure et une injection.

Si ton hyperglycémie est sévère, tu dois vite aller voir un docteur ou une infirmière. Tu as besoin de leur aide pour traiter une hyperglycémie sévère.

Il n'est pas possible de la traiter chez toi.



Entoure les bonnes réponses

Si tu as une hyperglycémie, tu dois :

Mesurer ton glucose sanguin



Te laver les pieds



Si cette hyperglycémie est sévère, tu dois :

Aller à l'école



Voir un docteur ou une infirmière

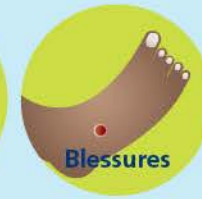


16 Prendre soin de mes pieds

Il est important de prendre soin de mes pieds, sinon je risque de développer des complications



Examine tes pieds pour voir si tu as des : coupures, blessures, taches rouges, gonflements ou ongles infectés



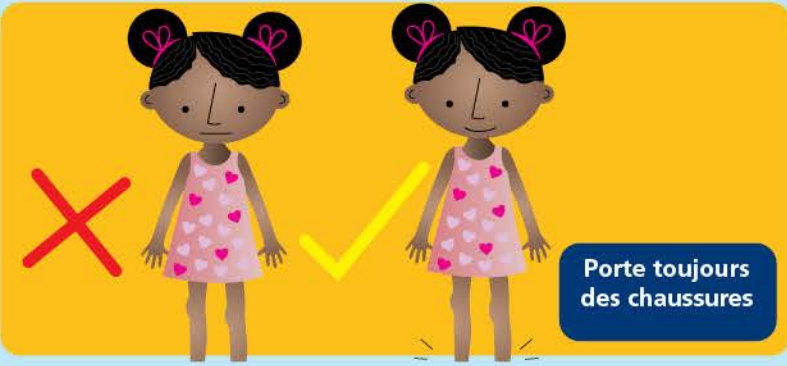
Lave-toi les pieds tous les jours



Sèche tes pieds correctement



Mets de la crème sur tes pieds



Prendre soin de mes pieds

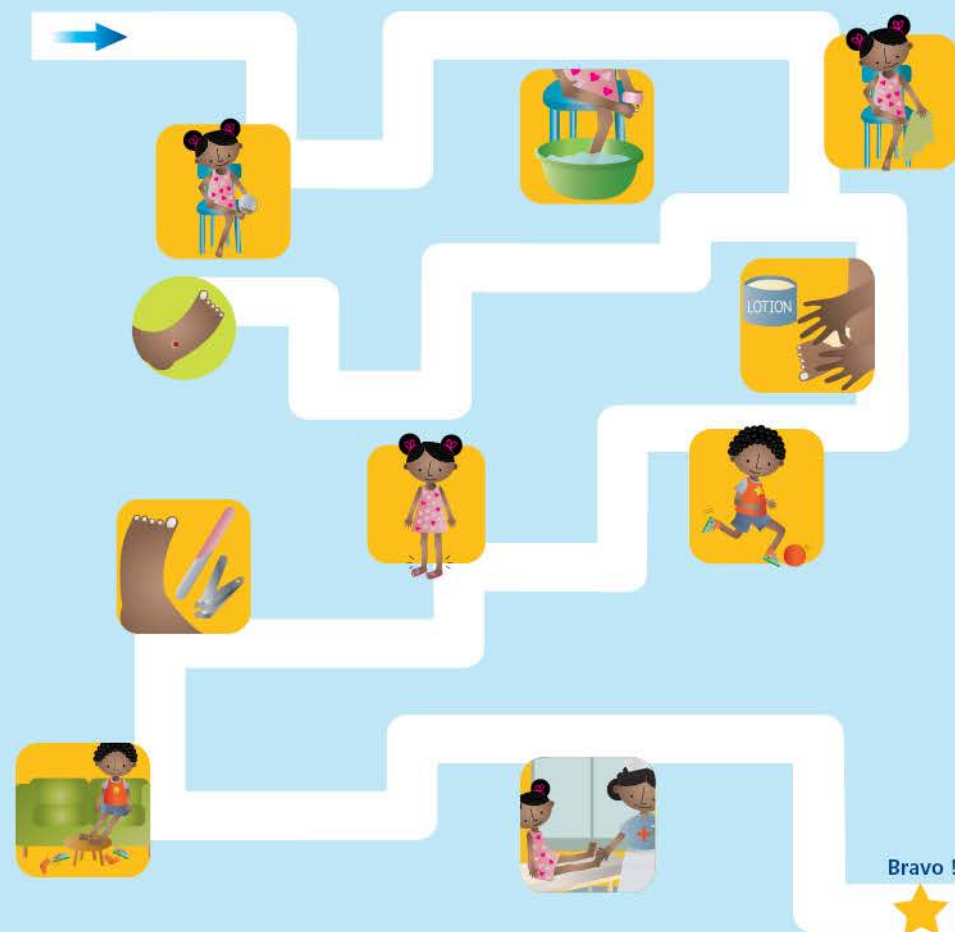
Si tu as le diabète, tu dois prendre grand soin de tes pieds. Sinon, ils risquent de s'abîmer et tu pourrais perdre un orteil, un pied ou même une jambe. Ceci n'arrivera pas si tu t'occupes de tes pieds correctement.

Tu dois :

- Contrôler tes pieds tous les jours pour voir si tu as des coupures, des blessures, des taches rouges, des gonflements ou des ongles infectés
- Te laver les pieds tous les jours, bien les sécher et mettre de la crème
- Garder tes ongles de pieds courts et propres
- Mettre tes pieds en hauteur pour te reposer
- Toujours porter des chaussures, tout en t'assurant qu'elles ne te blessent pas les pieds
- Être actif(ve), utiliser tes pieds
- Demander à ton infirmière ou à ton docteur de contrôler tes pieds quand tu es au centre médical



Trouve ton chemin dans le labyrinthe pour arriver à des pieds en bonne santé en évitant les blessures ! Vérifie que tu passes par tout ce qu'il faut faire pour garder des pieds en bonne santé.



17 Vivre avec le diabète



Mon diabète ne m'empêche pas d'avoir toutes les activités d'une vie normale



Diminue ton insuline quand tu dois être plus actif(ve) que d'habitude



Diminue ton insuline quand tu dois beaucoup marcher



Diminue ton insuline si tu manges moins ou pas du tout



Tu augmentes ton insuline quand tu manges plus que d'habitude



Les activités ne sont pas toujours planifiées, et si tu fais plus d'activité physique que d'habitude sans l'avoir prévu, tu dois prendre des aliments ou des boissons riches en sucre



Tu dois aussi toujours vérifier que tu as tes médicaments et ton matériel sur toi si tu dois partir de chez toi pendant plus de 6 heures

Tu dois toujours avoir du sucre sur toi au cas où ton sucre sanguin deviendrait trop bas

Les personnes qui ont le diabète peuvent faire toutes les activités d'une vie normale. Mais tu dois modifier la quantité d'insuline que tu prends selon ce que tu prévois de faire.



- Si tu sais que tu vas faire plus d'activité physique, tu dois réduire la quantité d'insuline que tu prends le matin.



- Si tu dois voyager ou marcher longtemps, tu dois aussi réduire ta quantité d'insuline.



- Si tu sais que tu ne vas pas manger, tu dois réduire ta quantité d'insuline.



- Mais si tu sais que tu vas manger plus que d'habitude, tu dois augmenter ta quantité d'insuline.

- Si tu fais plus d'activité physique mais que tu n'as pas modifié ta quantité d'insuline, tu dois manger ou boire des aliments/boissons riches en sucre.

- Si tu pars de chez toi pendant plus de 6 heures, pense toujours à emporter tes médicaments, tes aiguilles et ton lecteur de glycémie, ainsi que quelque chose à manger et de l'eau.

Dessine une flèche vers le haut ou vers le bas pour montrer si tu dois augmenter ou diminuer la quantité d'insuline que tu prends dans certaines situations

