

# Table des matières

---

INTRODUCTION .....	21
--------------------	----

## ► Première partie • Le diabète... en théorie

### CHAPITRE 1

<b>Le diabète sous toutes ses formes</b> .....	25
Le diabète de type 1 .....	26
Le diabète de type 2 .....	26
Autres formes de diabète .....	28

### CHAPITRE 2

<b>La fréquence du diabète</b> .....	35
La fréquence du diabète de type 1 chez les enfants.....	36

### CHAPITRE 3

<b>Les causes du diabète de type 1 et de sa progression</b> .....	41
Facteurs déclenchant l'apparition du diabète de type 1 .....	41
Progression de la maladie.....	45

### CHAPITRE 4

<b>Le diabète et la gestion de l'énergie</b> .....	49
Comment le corps fonctionne-t-il? .....	52
Qu'arrive-t-il lorsque le corps manque d'insuline?.....	56

### CHAPITRE 5

<b>Le diabète de type 2</b> .....	61
Quelles sont les causes du diabète de type 2? .....	61
Comment déterminer le type de diabète dont souffre un jeune? .....	63
Le traitement du diabète de type 2 .....	63
Pourquoi faut-il traiter le diabète de type 2? .....	65
Le dépistage du diabète de type 2 .....	65
Prévention .....	66

### CHAPITRE 6

<b>Les complications à long terme</b> .....	69
Doit-on parler aux enfants des complications à long terme? .....	69
Les différents types de complications à long terme .....	71
La cause des complications .....	71

Comment un mauvais contrôle engendre-t-il des complications à long terme?.....	73
La fréquence des complications.....	74
Prévenir les complications: un grand défi .....	75

#### CHAPITRE 7

<b>Les complications microvasculaires .....</b>	<b>77</b>
La rétinopathie diabétique .....	77
La néphropathie diabétique .....	78
La neuropathie diabétique .....	79

#### CHAPITRE 8

<b>Les complications macrovasculaires.....</b>	<b>83</b>
Qu'entend-on par complications macrovasculaires? .....	84
Les facteurs influençant les risques de maladies cardiovasculaires .....	85

## ► Deuxième partie • Le diabète... en pratique

#### CHAPITRE 9

<b>Le diagnostic.....</b>	<b>95</b>
Découverte fortuite du diabète .....	97

#### CHAPITRE 10

<b>La famille fait face au diabète .....</b>	<b>101</b>
Voir aux questions pratiques et urgentes .....	101
La famille et la recherche d'équilibre.....	102

#### CHAPITRE 11

<b>Comprendre le traitement du diabète .....</b>	<b>107</b>
Comment fonctionne le pancréas d'une personne non diabétique? .....	108
Pourquoi est-il si difficile de mimer la sécrétion naturelle d'insuline? .....	109
Comment réussir à traiter le diabète? .....	110
Pourquoi maintenir un taux de glycémie normal?.....	112
La prise en charge du diabète est une entreprise complexe.....	112
Le diabète touche à presque tous les aspects de la vie.....	113

#### CHAPITRE 12

<b>Le diabète et la médecine alternative .....</b>	<b>115</b>
Médecine alternative et diabète de type 1 .....	116
Médecine alternative et diabète de type 2 .....	116

## CHAPITRE 13

<b>Prendre en charge le diabète</b> .....	<b>119</b>
Qui doit prendre en charge le diabète? .....	119
Développer ses compétences.....	120
Être proactif dans la gestion du diabète .....	121
Traiter le diabète: un travail d'équipe .....	122
Profiter des visites médicales.....	122
Obtenir le soutien des intervenants, des amis et des membres de la famille .....	123
Le transfert graduel des responsabilités .....	123

## CHAPITRE 14

<b>La première année du diabète</b> .....	<b>125</b>
Les premières semaines .....	125
Rémission ou « lune de miel » .....	126
La fin de la rémission.....	128
Problèmes à surveiller dès la première année.....	128

## CHAPITRE 15

<b>L'injection d'insuline</b> .....	<b>131</b>
Choix du site d'injection .....	132
Longueur des aiguilles.....	133
Outils pour injecter l'insuline .....	133
Facteurs qui modifient l'absorption de l'insuline.....	141
Douleur lors des injections .....	142
Peur des injections.....	143
Problèmes reliés à l'injection d'insuline .....	144
Injection et autonomie .....	145
La conservation de l'insuline .....	145
Comment disposer du matériel souillé? .....	146

## CHAPITRE 16

<b>La surveillance de la glycémie capillaire</b> .....	<b>149</b>
Pourquoi surveiller sa glycémie? .....	150
Quand doit-on faire des glycémies? .....	151
Le relevé glycémique.....	151
Les lecteurs de glycémie.....	154

## CHAPITRE 17

<b>La mesure continue de la glycémie</b> .....	<b>159</b>
Évolution de cette technologie.....	160
Comment fonctionnent ces appareils?.....	161
Description des appareils .....	163

Utilité du moniteur de glycémie en continu .....	163
Limites actuelles de cette technologie.....	166
<b>CHAPITRE 18</b>	
<b>La surveillance des corps cétoniques .....</b>	<b>169</b>
La surveillance des corps cétoniques .....	170
<b>CHAPITRE 19</b>	
<b>Les principes de nutrition dans le diabète.....</b>	<b>173</b>
Une saine alimentation.....	174
Le plan alimentaire .....	178
<b>CHAPITRE 20</b>	
<b>Les glucides.....</b>	<b>187</b>
Les glucides simples.....	188
Les glucides complexes .....	189
Les glucides dans l'alimentation .....	190
Indice glycémique.....	193
Le calcul des glucides.....	196
Instruments de mesure.....	204
<b>CHAPITRE 21</b>	
<b>Les lipides et les protéines .....</b>	<b>211</b>
Les différents types de lipides.....	212
Huile, beurre ou margarine?.....	216
Repérer les lipides sur l'étiquette .....	216
Les protéines .....	218
<b>CHAPITRE 22</b>	
<b>L'étiquette nutritionnelle.....</b>	<b>221</b>
Liste des ingrédients .....	221
Les allégations nutritionnelles .....	223
Tableau de la valeur nutritive.....	226
<b>CHAPITRE 23</b>	
<b>Les petites gâteries et les édulcorants .....</b>	<b>231</b>
Les sucreries .....	231
Jour de fête .....	232
Le restaurant .....	233
Utiliser ses propres recettes .....	234
Les édulcorants .....	236

## CHAPITRE 24

<b>Les besoins en insuline.....</b>	<b>241</b>
Les besoins d'un enfant non diabétique.....	242
Les besoins d'un enfant diabétique.....	242
Les variations au cours d'une même journée.....	246
Questions à se poser si les besoins en insuline semblent dépasser 1,5 u/kg/jour .....	247

## CHAPITRE 25

<b>L'insuline et les régimes insuliniques .....</b>	<b>251</b>
Fabrication de l'insuline.....	251
Sortes d'insuline .....	252
Injection de l'insuline.....	256
Le choix d'une insulinothérapie .....	256
Les combinaisons d'insuline .....	258
L'importance de synchroniser l'insuline avec le repas .....	264
Adapter l'insuline: un incontournable.....	265

## CHAPITRE 26

<b>L'insulinothérapie intensive .....</b>	<b>269</b>
Objectifs glycémiques.....	270
En quoi consiste l'insulinothérapie intensive?.....	270
Le régime insulinique.....	271
Calculer l'insuline selon l'apport alimentaire .....	271
Corriger toute glycémie qui dévie des objectifs .....	273
Faire fréquemment des glycémies.....	276
Bien gérer l'exercice physique .....	277
Questions diverses .....	277

## CHAPITRE 27

<b>L'insulinothérapie basale-bolus .....</b>	<b>281</b>
Le taux basal.....	282
Les bolus.....	283
Comment appliquer efficacement un régime basal-bolus? .....	286
Quelques situations particulières.....	288

## CHAPITRE 28

<b>L'insulinothérapie à deux ou trois injections par jour .....</b>	<b>291</b>
Comprendre son schéma thérapeutique .....	292
Les particularités de ces régimes.....	293
Adapter l'insuline .....	294
Quelques scénarios.....	301
Considérations supplémentaires .....	303

## CHAPITRE 29

<b>L'insulinothérapie par pompe sous-cutanée</b> .....	<b>305</b>
Principes de fonctionnement de la pompe .....	305
Historique .....	307
La pompe .....	307
Avantages et inconvénients .....	309
Qui bénéficie d'une pompe?.....	311
Préalables pour bien gérer une pompe.....	312
Se préparer à la pompe.....	313
Principes d'insulinothérapie .....	315
Gestion des problèmes .....	324
Vivre au jour le jour avec une pompe .....	328
Les pompes du futur.....	331

## CHAPITRE 30

<b>L'hypoglycémie</b> .....	<b>335</b>
Comment se manifeste une hypoglycémie?.....	336
Fréquence des hypoglycémies .....	340
Comment réagit le corps lors d'une hypoglycémie? .....	341
Conséquences des hypoglycémies.....	343
Causes de l'hypoglycémie.....	345
Le traitement.....	346
Identifier les causes de l'hypoglycémie .....	349
Mesures préventives supplémentaires .....	351
Annexe : Utilisation du glucagon .....	353

## CHAPITRE 31

<b>L'hyperglycémie et l'acidose diabétique</b> .....	<b>355</b>
Les symptômes reliés à une glycémie élevée.....	356
Conséquences à long terme d'une hyperglycémie .....	357
Quels sont les facteurs qui peuvent entraîner une hyperglycémie? .....	359
Que faire quand la glycémie est élevée? .....	360
Hyperglycémie et corps cétoniques .....	361

## CHAPITRE 32

<b>L'exercice physique</b> .....	<b>365</b>
Bienfaits de l'exercice physique en général.....	365
L'activité physique et le jeune diabétique .....	366
Physiologie de l'exercice .....	368
Facteurs jouant sur la réaction glycémique.....	370
Influence du diabète sur la performance sportive .....	372

Stratégies d'intervention .....	373
Conseils divers .....	383
Situations où l'on déconseille l'activité physique .....	384
<b>CHAPITRE 33</b>	
<b>Que faire en cas de maladie? .....</b>	<b>387</b>
Effets de la maladie sur le diabète .....	387
Actions à prendre en cas de maladie.....	388
Quand doit-on consulter?.....	392
Traiter la maladie sous-jacente.....	393
<b>CHAPITRE 34</b>	
<b>Maîtriser le diabète .....</b>	<b>395</b>
Comment définir un bon équilibre glycémique? .....	396
Les objectifs glycémiques .....	398
Les objectifs pour l'hémoglobine glyquée .....	400
Les raisons d'un mauvais équilibre glycémique.....	403
<b>CHAPITRE 35</b>	
<b>Le dépistage, la prévention et le traitement des complications.....</b>	<b>407</b>
La rétinopathie diabétique .....	407
La néphropathie diabétique .....	408
La neuropathie diabétique .....	410
Les complications macrovasculaires .....	410
<b>CHAPITRE 36</b>	
<b>Les problèmes associés au diabète ou à son traitement.....</b>	<b>413</b>
Maladies auto-immunes associées.....	413
Problèmes cutanés rencontrés plus fréquemment chez les diabétiques de type 1.....	417
Infection et diabète.....	422
Le cancer .....	425
<b>CHAPITRE 37</b>	
<b>Les tout-petits (0 à 3 ans) .....</b>	<b>429</b>
Le bébé de 0 à 18 mois .....	429
L'enfant de 18 mois à 3 ans .....	433
<b>CHAPITRE 38</b>	
<b>Les enfants de 3 à 12 ans .....</b>	<b>441</b>
L'enfant d'âge préscolaire: de 3 à 6 ans .....	441
L'enfant d'âge scolaire: de 6 à 12 ans.....	446

## CHAPITRE 39

<b>Être adolescent et... diabétique.....</b>	<b>451</b>
Devenir adolescent quand on est diabétique .....	451
Comment pensent ou raisonnent les adolescents?.....	454
Changements physiologiques .....	455
Particularités de l'alimentation.....	458
Adapter le traitement.....	461
Équilibre glycémique.....	461
Suivi médical.....	462
Sujets d'intérêt pour l'adolescent.....	463
Stratégies et conseils aux parents.....	464

## CHAPITRE 40

<b>Les voyages.....</b>	<b>467</b>
Bien planifier son voyage.....	468
Savoir rectifier les doses d'insuline .....	469
Décalage horaire .....	470
Conseils généraux.....	473

## CHAPITRE 41

<b>Le tabac, l'alcool et les drogues.....</b>	<b>479</b>
Le tabac .....	479
L'alcool .....	484
Les drogues.....	487

## CHAPITRE 42

<b>La contraception et la grossesse .....</b>	<b>489</b>
La contraception.....	490
Risques de grossesse à l'adolescence .....	492
Soins préconception .....	492
Grossesse de la femme diabétique .....	493

## ► Troisième partie • Les aspects psychologiques

### CHAPITRE 43

<b>L'adaptation au diabète.....</b>	<b>499</b>
Deuil.....	500
Être différent.....	501
Accepter, est-ce possible? .....	502
Collaborer .....	502
S'adapter.....	503



## CHAPITRE 44

<b>Les enjeux psychologiques.....</b>	<b>505</b>
Réactions psychologiques de l'enfant diabétique .....	505
Compréhension .....	507
Contrôle ou plaisir.....	508
Qui est malade? .....	509
Maman, papa et l'enfant diabétique.....	510
Estime de soi .....	511
Tricher: quel vilain mot!.....	512
L'enfant diabétique et ses frères et sœurs .....	513

## CHAPITRE 45

<b>Et si nous parlions d'autonomie... ..</b>	<b>519</b>
Admettre le caractère incontournable des contraintes imposées par le diabète .....	520
Intégrer les contraintes du traitement en préservant l'équilibre affectif de l'enfant .....	520
Respecter le rythme de l'enfant.....	522
Un traitement difficile en soi .....	525

## CHAPITRE 46

<b>Quand il devient difficile de suivre le traitement.....</b>	<b>525</b>
Réactions des adolescents et des parents devant cette difficulté .....	525
Comment aider le jeune lors d'une période difficile .....	526

## CHAPITRE 47

<b>Les troubles des conduites alimentaires .....</b>	<b>535</b>
Qu'est-ce qu'un trouble des conduites alimentaires?.....	535
Quelle est la cause de ce mystérieux phénomène?.....	537
Quelle est la fréquence des troubles des conduites alimentaires?.....	539
Quelles sont les conséquences possibles du trouble des conduites alimentaires?.....	540
Dépistage des troubles des conduites alimentaires .....	541
Comment aider ces jeunes? .....	542

## CHAPITRE 48

<b>Le trouble déficitaire de l'attention.....</b>	<b>547</b>
Qu'est-ce que le trouble déficitaire de l'attention (TDAH)?.....	547
Quelle est la cause du trouble déficitaire de l'attention?.....	548
Quelle est la fréquence de ce problème? .....	548
Diagnostic du trouble déficitaire de l'attention .....	549
Diabète et trouble déficitaire de l'attention.....	550

## CHAPITRE 49

<b>Le stress et le diabète</b> .....	553
Qu'est-ce que le stress?.....	554
Le stress a-t-il une influence sur le diabète?.....	555
Équilibrer le diabète en situation de stress.....	557
Gérer le stress.....	557

## ► **Quatrième partie • Le jeune diabétique hors de son milieu familial**

### CHAPITRE 50

<b>À l'école</b> .....	563
L'enfant diabétique et le milieu scolaire.....	563
Ce que les intervenants scolaires doivent savoir.....	564
Ce que les parents doivent savoir.....	570

### CHAPITRE 51

<b>À la garderie</b> .....	575
Pour les éducateurs.....	576
Pour les parents.....	580

### CHAPITRE 52

<b>L'activité sportive: conseils aux éducateurs</b> .....	581
Le choix des activités.....	582
Le rôle de l'éducateur.....	582
Interdiction de l'activité physique.....	585
Hyperglycémie et activité physique.....	585

### CHAPITRE 53

<b>Les colonies de vacances</b> .....	587
Pourquoi aller en colonie de vacances?.....	587
Bénéfices pour l'enfant diabétique.....	588
Les camps spécialisés pour enfants diabétiques.....	589
Peut-on inscrire un enfant diabétique dans une colonie de vacances ordinaire?.....	590
Être moniteur dans une colonie de vacances.....	591

### CHAPITRE 54

<b>Le jeune en difficulté sur le plan psychosocial: conseils aux intervenants</b> .....	593
Placements d'urgence à court terme.....	594
Placements ou suivis à long terme.....	594
Le traitement de base d'un jeune diabétique.....	595
Les déséquilibres du diabète.....	598

## ► Cinquième partie • Le diabète... en perspective

### CHAPITRE 55

<b>L'histoire du diabète.....</b>	<b>605</b>
Le diabète dans l'Antiquité et au Moyen Âge.....	605
Le diabète de 1700 à 1920 – les années noires.....	606
L'ère miraculeuse (1921-1930).....	610
Le désenchantement (1940-1960).....	613
La période faste (1960 à nos jours).....	615

### CHAPITRE 56

<b>Le diabète et la recherche.....</b>	<b>619</b>
Comprendre les mécanismes déclenchant le diabète.....	620
Prévenir le diabète.....	621
Études d'intervention précoce.....	621
Études d'intervention plus tardives.....	622
Études d'intervention après le diagnostic de diabète.....	623
Guérir le diabète.....	624
Améliorer le traitement et la qualité de vie des diabétiques.....	626

INDEX.....	629
------------	-----

RESSOURCES.....	635
-----------------	-----