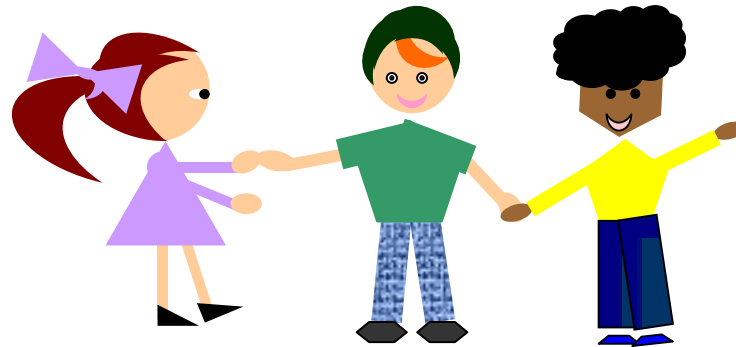


# MON LIVRE PERSONNEL SUR LE DIABÈTE DE TYPE I

Écrit et illustré par  
Sandra J. Hollenberg  
(la grand-mère de Malcolm)



Mes sincères remerciements à Animas Corporation et Marie-Josée Proulx, maman de Samuel 4 ans diabétique et bénévole pour un groupe de soutien pour diabétiques au Québec (Les GlucoMaîtres), pour la traduction française.

Cette édition est disponible pour téléchargement gratuit. Ce qui signifie qu'elle peut être copiée, partagée et distribuée.

MON LIVRE PERSONNEL SUR LE DIABÈTE DE TYPE I © 2003-2004 par Sandra J. Hollenberg.

Pour le lecteur adulte

Est-ce qu'un enfant que vous aimez a été diagnostiqué diabétique? Ce livre vous aidera! C'est le genre de livre que notre famille aurait pu utiliser lorsque mon petit-fils Malcolm a été diagnostiqué diabétique en 1996.

Ma fille, Barbi, la mère de Malcolm, m'a demandé d'écrire ce livre. Je l'ai écrit spécifiquement pour les enfants. Mais par sa structure simple, c'est aussi un excellent point de départ pour les adultes.

Je souhaite que le livre appartienne à l'enfant; Encouragez-le à le lire à haute voix, mais pas nécessairement en une seule fois. Les membres de l'équipe médicale de diabète voudront peut-être parcourir le livre avec votre enfant. Il y a de la place pour mettre des commentaires spécifiques sur le régime et sur le traitement de votre enfant.

Les enfants pourront se servir du livre quand ils auront des questions ; ils vous demanderont de le lire quand ils auront oublié ce que les dessins veulent dire. Ils montreront le livre à leurs amis. Tout ceci est fait dans le but que le livre leur appartienne. Ce livre a été écrit uniquement pour eux.

Je voudrais remercier les diététiciens, éducateurs, infirmières et médecins des États-Unis et du Canada à qui j'ai demandé de vérifier mon travail. Je remercie tout particulièrement Mary Ann Crowdson, RN et Diane O'Grady, RN, BSN, CDE. Mary Ann a été diagnostiquée diabétique quand elle avait 7 ans. Aujourd'hui, elle sert de lien pour des groupes de soutien aux diabétiques et travaille au Wood River Medical Center à Sun Valley, Idaho. Diane est l'infirmière éducatrice spécialiste des maladies du diabète à Vernon, en Colombie-Britannique.

Les autres personnes qui m'ont gracieusement conseillé sont le frère de Malcolm, mon petit-fils Paul, Barbara Corwin, Karla Marks et Diane Lynch, mon éditrice.

Et, bien sûr, des remerciements tout spéciaux à Malcolm Lazarow, l'enfant qui a fait de moi un écrivain.

Sandra J. Hollenberg  
Email : [sandy@grandmasandy.com](mailto:sandy@grandmasandy.com)

## TABLE DES MATIÈRES

COMMENT DEVIENT-ON DIABÉTIQUE ? - page 2

SI VOUS ÊTES DIABÉTIQUE - page 4

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ? - page 6

LE JEU DE L'ÉQUILIBRE - page 12

CONTROLES SANGUINS - page 14

ALIMENTATION - page 16

INSULINE - page 21

ACTIVITES PHYSIQUES - page 24

FAIS ATTENTION - page 27

MES PROPRES COMMENTAIRES ET RAPPELS - page 33

MA TROUSSE POUR DIABÉTIQUE DE TYPE 1 - page 34



Connais-tu quelqu'un qui a le diabète ?

Peut-être est-ce toi ?

Peut-être un camarade ?

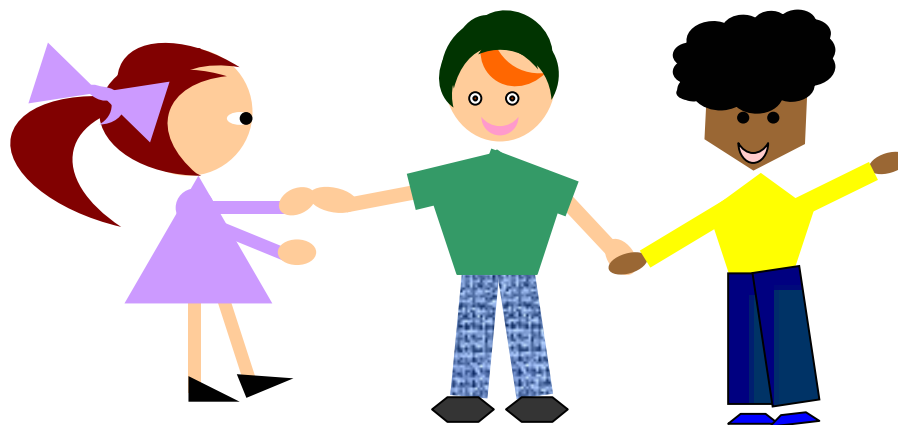
Est-ce ton frère ou ta sœur ?

Dans tous les cas ce livre est pour toi.

Il te parlera de diabète de type I.

Connaître des choses sur le diabète t'aidera.

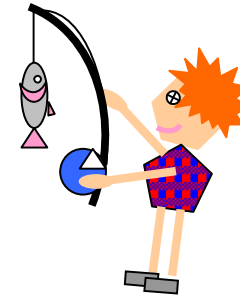
Cela t'aidera à aider ton ami.



## COMMENT DEVIENT-ON DIABÉTIQUE ?

TU NE PEUX PAS L'ATTRAPER !

Ce n'est pas comme un rhume ou la varicelle.  
Tu peux jouer avec des gens qui sont diabétiques.  
Tu peux leur chuchoter des choses.  
Tu peux les embrasser et les prendre dans tes bras.



TU NE PEUX PAS TRANSMETTRE LE DIABÈTE À QUI QUE CE SOIT !

As-tu parfois de mauvaises pensées à propos de quelqu'un ?  
Ou, souhaites-tu que quelque chose de mal lui arrive ?

Ces pensées ne peuvent transmettre le diabète à personne.

TU NE PEUX PAS ATTRAPER LE DIABÈTE À CAUSE DE CE QUE TU MANGES !



Connaître ce que tu manges peut t'aider si tu es diabétique.  
Mais ce n'est pas ce que tu manges qui peut t'empêcher de l'avoir.

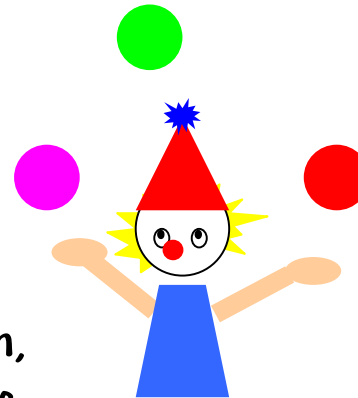
Nous ne savons pas encore pourquoi certaines personnes ont le diabète.  
Mais nous savons comment nous en occuper !

## SI TU ES DIABÉTIQUE

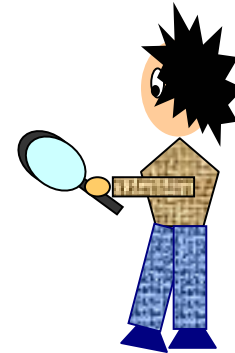


Tu vas devenir une sorte de docteur.  
Tu vas apprendre à prendre soin de toi.

Tu vas devenir une sorte de jongleur.  
Tu vas apprendre à équilibrer ton alimentation,  
tes activités physiques et ton insuline.







Tu vas devenir une sorte de détective.  
Tu vas apprendre les indices qui disent  
si ta glycémie est basse ou élevée.

Tu deviens encore plus spécial que tu n'étais déjà !  
Tu peux le faire et tes amis peuvent t'aider.

Tes amis t'aident déjà en sachant ce que tu dois faire.

## QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète change la façon dont ton corps utilise son énergie.

Nous recevons notre énergie de notre nourriture.

Certains aliments que nous mangeons nous font grandir.

Certains aliments que nous mangeons nous donnent de l'énergie.

Les aliments qui nous donnent de l'énergie sont les glucides.

## NOURRITURE ENERGÉTIQUE

Le petit pain du hamburger



Le pain est un glucide.



Peux-tu donner d'autres exemples de glucides ?

Les céréales, le maïs, les pommes de terre, le lait,  
les pommes, les haricots secs, les pâtes.

## LES ALIMENTS QUI NOUS FONT GRANDIR



La viande du hamburger

La salade

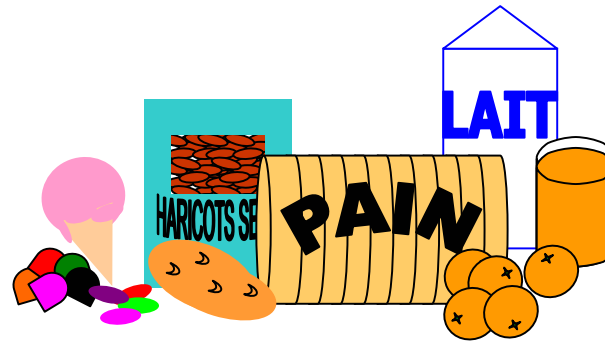
Les tomates

Peux-tu donner d'autres exemples d'aliments qui font grandir ?

Le chou-fleur, les épinards, les haricots verts  
le poisson, le poulet, le fromage, le lait.

Certains aliments énergétiques aident aussi à grandir.  
Certains aliments qui font grandir nous donnent aussi de l'énergie.  
C'est important de manger les deux !

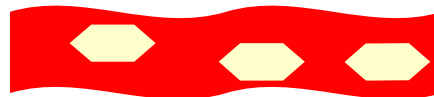
Quand tu manges des GLUCIDES...



Ils se transforment en une sorte de sucre appelé

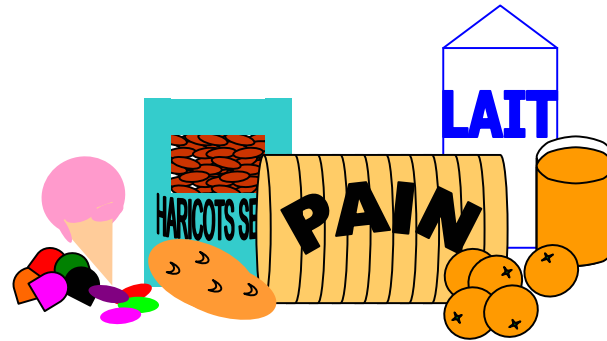
GLUCOSE

Le glucose va dans les vaisseaux sanguins. 



 Il voyage dans les cellules.

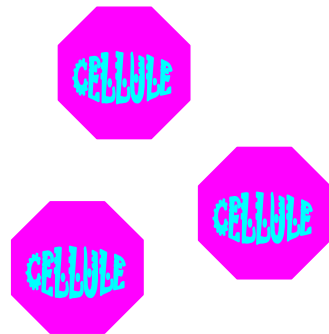
# Quand tu manges des GLUCIDES...



Le pancréas produit de

**l'insuline**

(Le pancréas est un organe derrière l'estomac)



L'insuline laisse passer le glucose dans les cellules.

Le glucose dans les cellules devient de

**L'ENERGIE**

Quand tu es diabétique ton pancréas ne fonctionne pas correctement.

Cela veut dire que ton pancréas ne produit plus d'insuline.

Le glucose (le sucre du sang) ne peut pas entrer dans les cellules.

Tu n'as plus d'énergie à utiliser.

Mais tu as besoin d'énergie pour vivre.

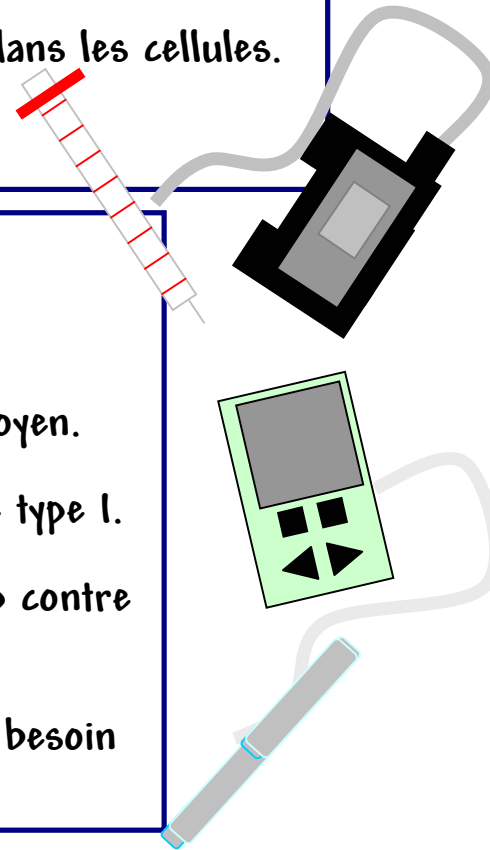
Le pancréas ne produit pas d'insuline.

Tu dois te procurer de l'insuline par un autre moyen.

Les pilules n'ont pas d'effets sur les diabétiques de type I.

Prendre un médicament à la cuillère comme le sirop contre la toux ne marche pas non plus.

La seule façon de te procurer l'insuline dont tu as besoin est par injection.



Quand le pancréas fonctionne correctement,  
il produit juste la quantité nécessaire d'insuline.  
Maintenant, *tu* dois faire le travail du pancréas.

**Comment sais-tu la quantité d'insuline à injecter ?**

**IL Y A DEUX FAÇONS DE LE SAVOIR :**

- 1) Tu comptes le nombre de glucides que tu manges.
- 2) Tu contrôles la quantité de sucre de ton sang.

Un pancréas qui produit de l'insuline  
équilibre l'insuline avec les glucides que tu manges.  
Quand tu prends l'insuline tu dois équilibrer ces deux composantes.

# LE JEU DE L'ÉQUILIBRE

Les personnes diabétiques doivent équilibrer trois choses :

## 1) L'alimentation

L'alimentation c'est la nourriture que tu manges

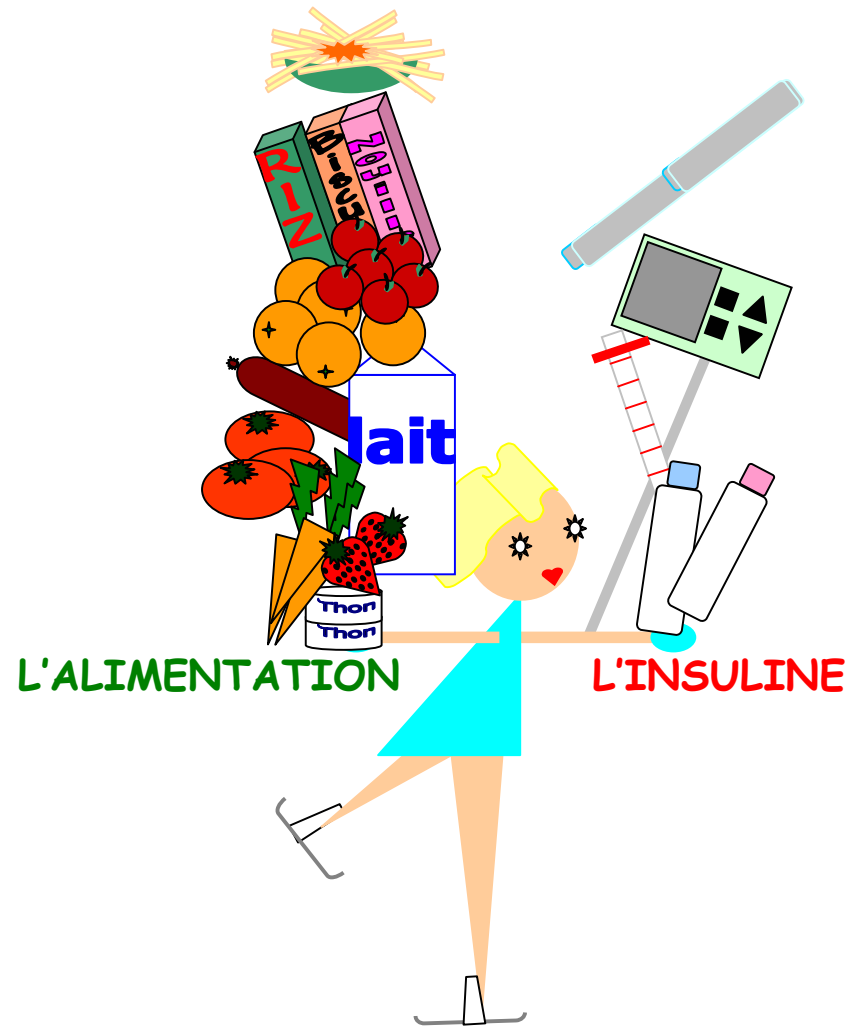
## 2) Les activités physiques

Les activités qui utilisent de l'énergie sont appelées activités physiques

## 3) L'insuline

L'insuline est une hormone qui transforme le glucose en énergie que tu peux utiliser.

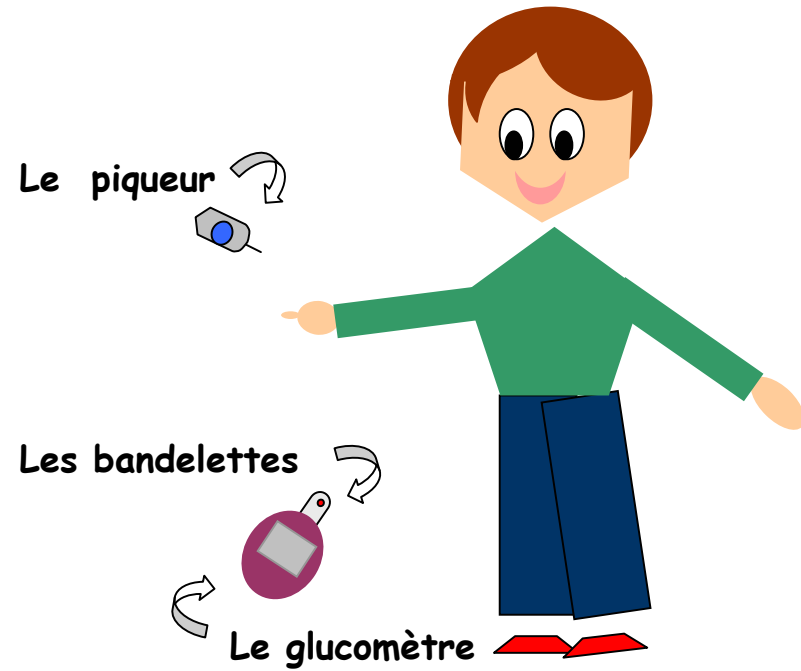




LE PATIN A GLACE EST UNE ACTIVITE PHYSIQUE.

Quelle est ton activité physique préférée ?

# LES CONTROLES SANGUINS OU GLYCEMIES AIDENT A RESTER EQUILIBRE



Dans ta trousse pour diabétique, il y a des papiers spéciaux appelés bandelettes.

- 1) Mets une des ces bandelettes dans l'appareil appelé glucomètre.
- 2) Nettoie ton doigt. N'utilise pas d'alcool, l'alcool va dessécher ta peau et la faire gercer.
- 3) Pique le bout de ton doigt avec le piqueur.
- 4) Mets une goutte de sang sur la bandelette.

L'appareil te dira ton niveau de glycémie, c'est à dire combien de glucose se trouve dans ton sang.

Certains appareils utilisent le sang de ton bras.

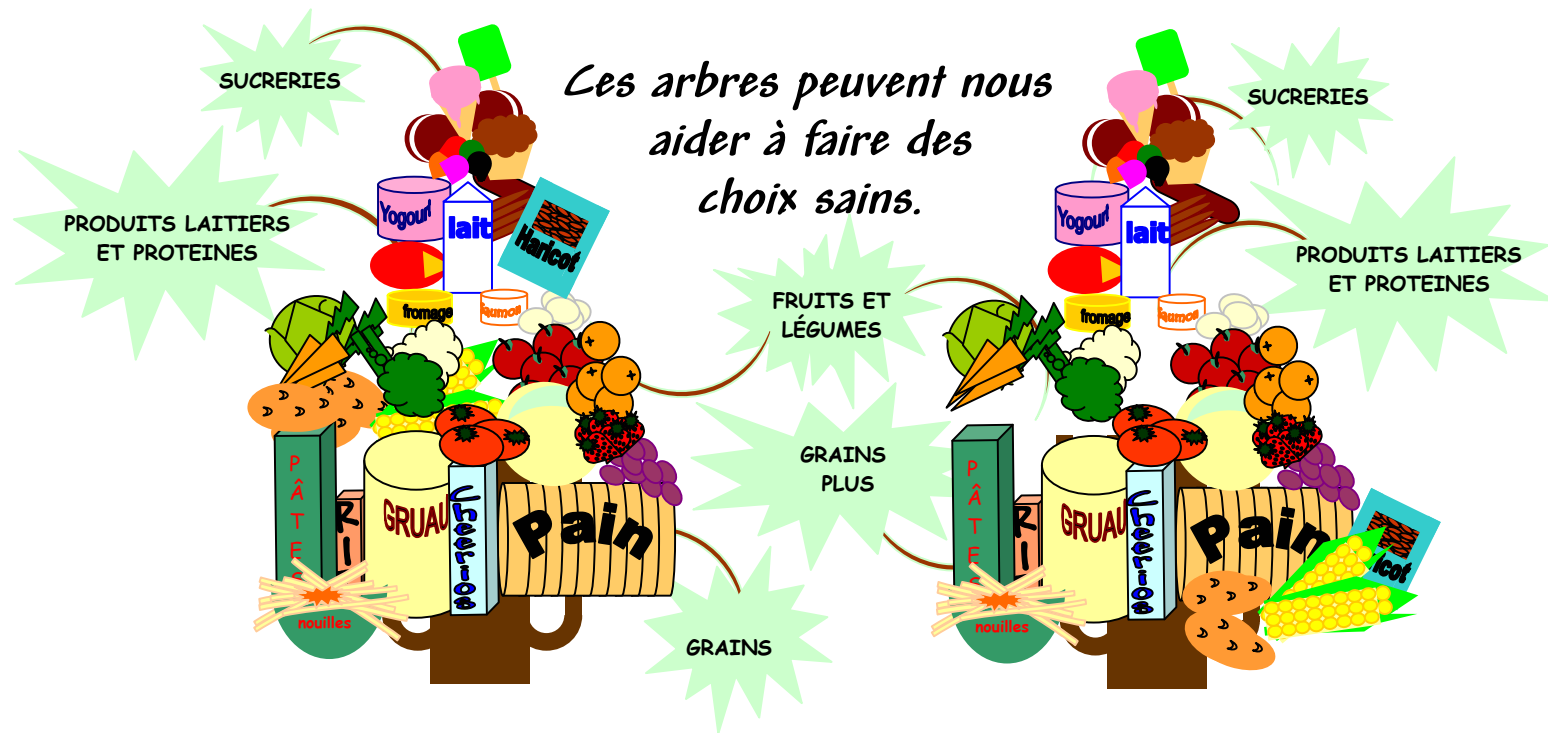
Certaines bandelettes changent de couleur.  
La couleur indique le niveau de glycémie.

Si ta glycémie est basse, tu as besoin rapidement de glucides.  
Si ta glycémie est élevée, tu as besoin d'insuline.

L'heure et le résultat de ta glycémie doivent être écrits dans ton carnet de suivi pour diabétiques.

# L'ALIMENTATION

Les aliments que nous mangeons.



ARBRE NORMAL

ARBRE POUR DIABETIQUES

Vois-tu une différence entre ces arbres ?

(Un indice : les céréales contiennent beaucoup de glucides, de même que les haricots secs et les féculents.)

Les gens devraient choisir plus d'aliments dans la partie basse de l'arbre.

Les gens devraient choisir moins d'aliments dans la partie haute de l'arbre.

Quels aliments se trouvent dans la partie haute de l'arbre ?

Quelque chose que tout le monde aime ?

# LES SUCRERIES !

Sais-tu pourquoi nous devrions manger moins de sucreries ?

Trop de sucreries ça vous coupent l'appétit.

Tu n'auras plus faim pour d'autres aliments, les aliments dont ton corps a besoin pour grandir et être en bonne santé.

Les personnes diabétiques ne devraient pas manger trop de sucreries, comme tout le monde.

De nos jours, certaines sucreries sont faites avec des sucres artificiels.

Les sucres artificiels ne contiennent pas de glucide.

Les sucreries contenant des sucres artificiels contiennent donc moins de glucides que les autres sucreries.

Cependant, ils doivent être comptés dans ton alimentation.



Tu peux en manger,  
mais garde de la place pour les aliments qui font grandir.

Beaucoup de choses sont pareils pour tout le monde.

Tout le monde devrait manger différents aliments bons pour la santé.

Personne ne devrait manger trop de sucreries.

Certaines choses sont différentes pour les personnes diabétiques...

Les personnes diabétiques doivent compter leurs aliments.

Ils doivent compter les grammes (g) de glucides qu'ils mangent.

## C'EST TRÈS IMPORTANT

C'est important car l'insuline est injectée pour faire l'équilibre avec les glucides.



La quantité en grammes de glucides est aussi parfois indiquée sur les emballages alimentaires.

Les régimes d'échange de nourriture ou les choix de nourriture sont d'autres moyens de savoir comment équilibrer les glucides et l'insuline.

L'heure et la quantité de glucides que tu as mangé doivent être notées dans ton carnet de suivi pour diabétiques.



# L'INSULINE

Il y a différentes sortes d'insuline.

Certaines sortes fonctionneront bien pour toi.

Certaines autres fonctionneront bien pour quelqu'un d'autre.

Quand l'insuline fonctionne bien  
et qu'elle est en équilibre avec ton alimentation et tes activités physiques,  
tu te sentiras bien.

Si l'insuline ne fonctionne pas bien, tu n'auras pas un bon équilibre.

Tu ne te sentiras pas bien.



L'insuline peut être injectée à l'aide d'une pompe  
ou au moyen d'une piqûre.

**Tiens à jour ton carnet de suivi pour diabétiques**

Les informations inscrites dans ton carnet aident à savoir *quelle sorte*  
d'insuline est la meilleure pour toi.

Les informations inscrites dans ton carnet aident à savoir *quelle quantité*  
d'insuline est la meilleure pour toi.

Les doses d'insuline sont données avec une seringue ou un stylo d'insuline.

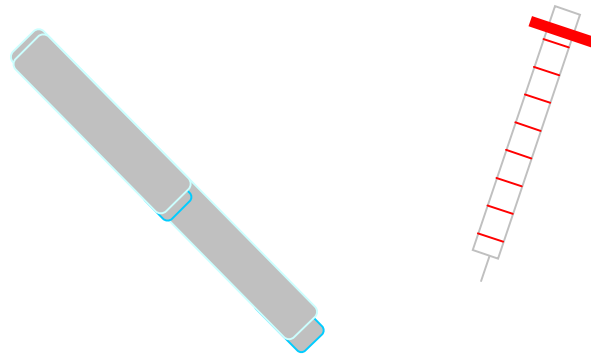
Les doses sont données avant ou après les repas.

Donner la dose avant le repas

signifie que tu manges pour équilibrer l'insuline.

Donner la dose après le repas

signifie que l'insuline est équilibrée pour ce que tu manges.



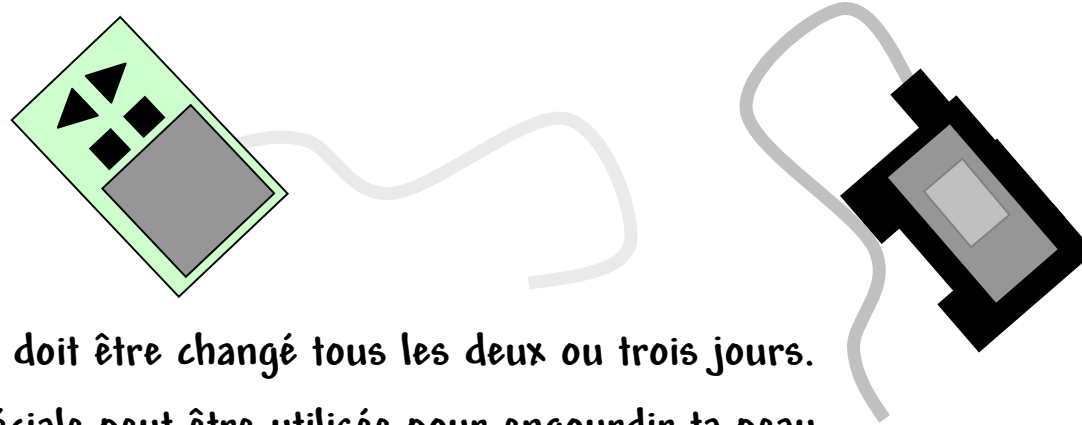
Tu donnes les piqûres sur les parties grasses de ton corps.  
Tu pourras donner des piqûres sur les bras ou le haut de la cuisse.  
Tu pourras donner les piqûres sur le haut des fesses ou sur le ventre.

“Un système d'injection automatique” peut faciliter les piqûres.

Une pompe donne une quantité constante d'insuline.  
Tu la portes tout le temps sur toi, même quand tu dors.

La pompe peut être programmée pour donner  
une quantité supplémentaire d'insuline.

L'insuline vient de la pompe jusqu'au site d'injection à travers un tube.  
Le site d'injection se trouve généralement sur le ventre ou en haut des fesses.



Le site d'injection doit être changé tous les deux ou trois jours.

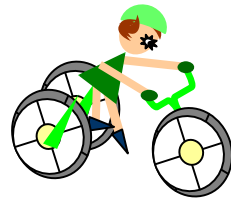
Une pommade spéciale peut être utilisée pour engourdir ta peau.  
De cette façon, tu ne ressens rien lorsque que le site est changé.  
Tu ne sentiras rien, mais il est possible que tu n'aimes pas ça.

Essaie de prendre une grande inspiration et de la retenir.  
Essaie de penser à quelque chose que tu aimes beaucoup.

# LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les personnes diabétiques peuvent faire tout ce que les autres font.

Elles peuvent jouer à la balle ou à cache-cache.



Elles peuvent faire du tricycle.

Elles peuvent nager et plonger.



**IL Y A DEUX CHOSES  
DONT IL FAUT SE SOUVENIR**

## 1) Fait une glycémie *avant* de commencer toute activité physique

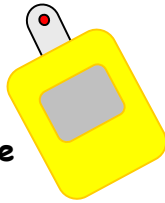
Si ta glycémie est peu élevée avant de commencer à faire du sport ce n'est pas un problème.

Par contre, si ta glycémie est basse, **ÇA NE VA PAS.**

Quand ta glycémie est basse, mange un aliment énergétique.

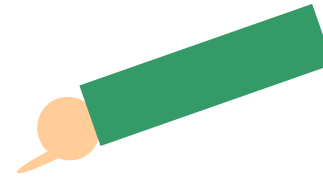
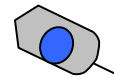
Contrôle ta glycémie 15 à 20 minutes plus tard.

les bandelettes



le glucomètre

le piqueur



doigt pour la glycémie

## 2) Contrôle ta glycémie après avoir fait du sport.

Quand tu fais du sport, tu utilises beaucoup d'énergie.

Ta glycémie peut être basse.

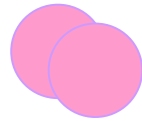
Quand ta glycémie est basse, mange un aliment énergétique.

Contrôle ta glycémie 15 à 20 minutes plus tard.

Quand tu fais du sport...

**TU DOIS TOUJOURS**

AVOIR TA TROUSSE POUR DIABÉTIQUES PRÈS DE TOI.  
TU DOIS TOUJOURS AVOIR DES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES À  
PORTÉE DE MAIN



Les tablettes de glucose et le jus d'orange  
sont de bons exemples d'aliments énergétiques.

L'heure et les activités pratiquées doivent être inscrites  
dans ton carnet de suivi pour diabétiques

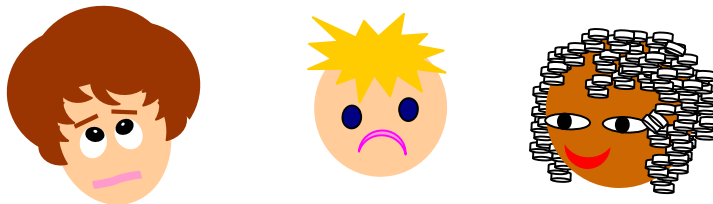
# FAIS ATTENTION !

Parfois tu peux perdre ton équilibre.  
Parfois il y a une raison.

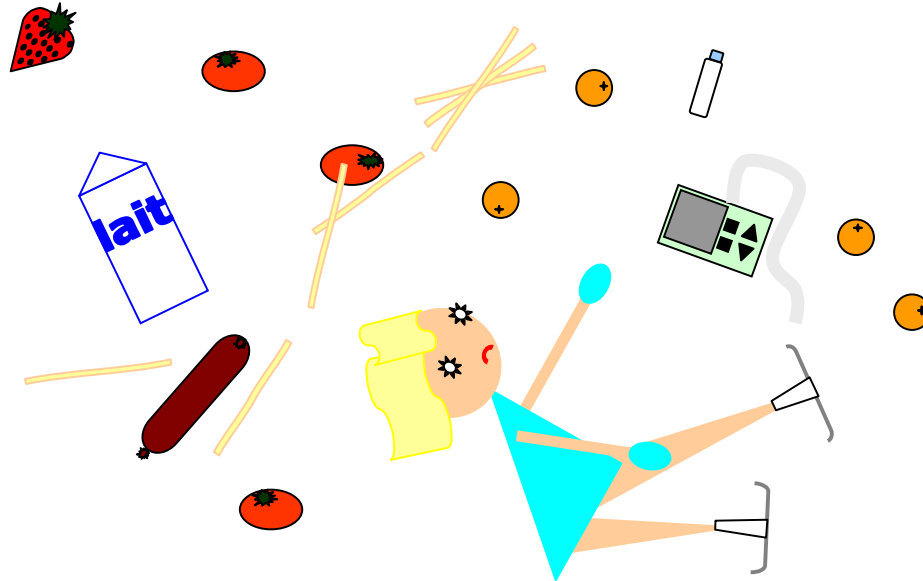
Est-ce que tu as un rhume ou la grippe ?  
Est-ce qu'il y a un nouveau bébé dans la maison ?  
Est-ce que ton meilleur ami/ta meilleure amie vient de déménager ?

Quand tu es malade,  
l'équilibre entre ta glycémie et ton insuline peut changer.  
Il peut changer quand tu es très heureux ou contrarié.  
Il peut parfois changer quand tu as peur ou que tu es fâché !  
Il change quand tu as des poussées de croissance.  
Parfois, aussi il change quand tu te blesses.

Parfois il change sans aucune raison.



OUPS !



Tu as perdu ton équilibre.  
Cela veut dire que ta glycémie est beaucoup trop élevée -  
ou beaucoup trop basse.



Si elle est **trop élevée,**  
tu fais de **L'HYPERGLYCÉMIE.**

Tu ne te sens pas bien et tu as très soif.

Tu dois aller aux toilettes très souvent.

Avoir trop de glucose dans les vaisseaux sanguin n'est pas bon.

Tu n'as pas d'énergie.

Tu peux être fatigué ou même complètement à plat.

**Tu as besoin d'insuline immédiatement !**

Si elle est basse,  
tu fais de **L'HYPOGLYCÉMIE.**

Tes bras et tes mains peuvent être engourdis et avoir des picotements.

Tu peux trembler et avoir la tête qui tourne.

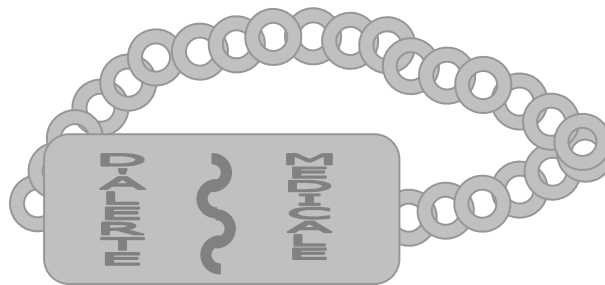
Tu peux même être en sueur.

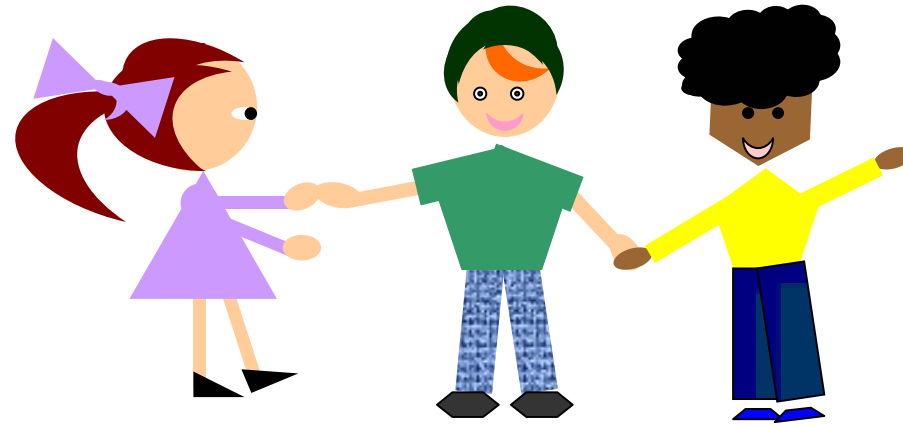
Tu seras sûrement grognon et grincheux.

**Manges quelque chose d'énergétique immédiatement !**

C'est important que d'autres personnes sachent que tu es diabétique.  
C'est pourquoi tu portes une marque d'identification comme un  
bracelet D'ALERTE MÉDICALE.  
C'est pourquoi, tu gardes toujours  
avec toi ta trousse pour diabétiques.

Les gens pourront prendre soin de toi.  
Ils sauront que tu es diabétique.  
Ils auront les ressources nécessaires pour s'occuper de toi.  
Ils connaîtront le numéro de téléphone à appeler.





C'est bien que tes amis/amies sachent que tu es diabétique.

Ils comprendront pourquoi tu as une pompe ou pourquoi tu as besoin de piqûres.

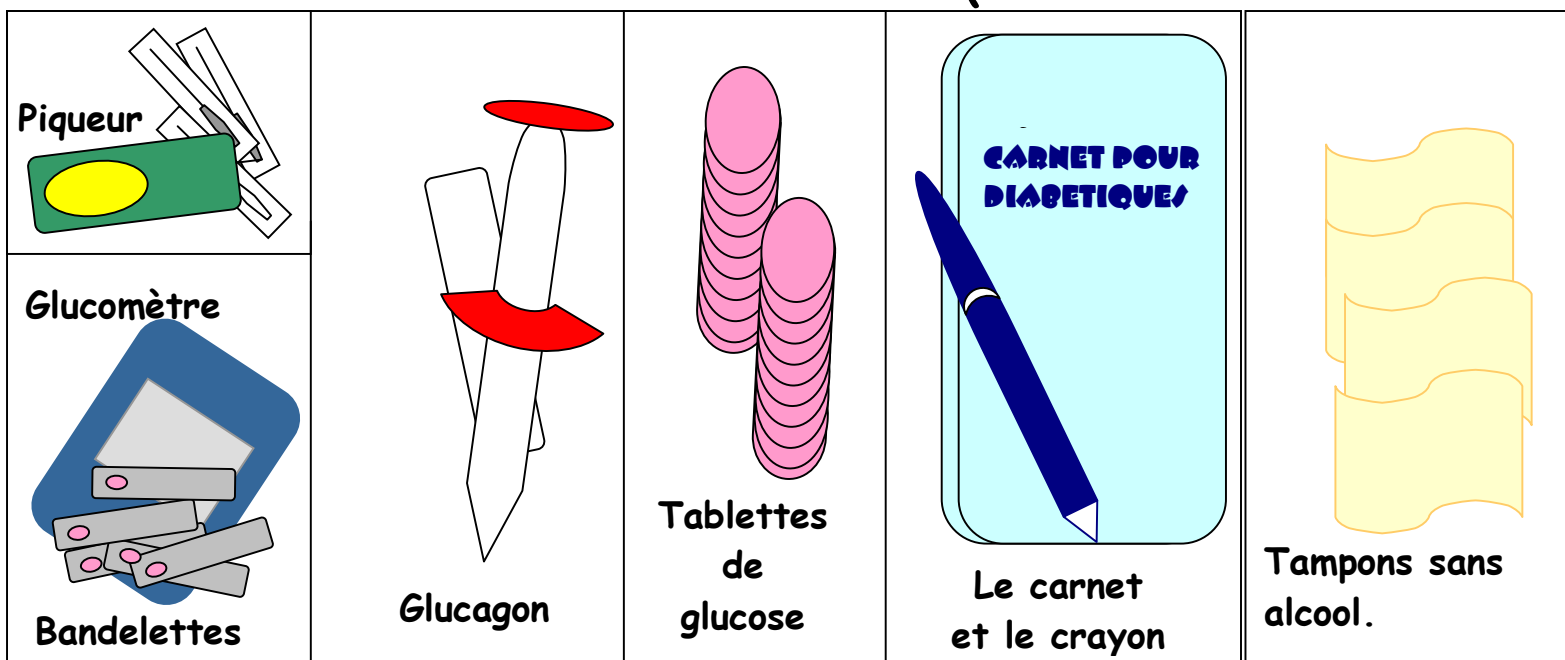
Ils comprendront pourquoi tu comptes ta nourriture et pourquoi tu contrôles ton sang.

Ils peuvent peut-être même t'aider à voir les indices qui disent si ta glycémie est élevée ou basse.

As-tu lu ce livre en entier ?  
Il a été écrit pour toi personnellement.  
Il peut t'aider à apprendre ce que tu dois faire  
quotidiennement.  
Regarde-le de temps en temps.  
Il y a beaucoup à apprendre, mais tout ira bien, évidemment!

## MES PROPRES COMMENTAIRES ET RAPPELS

# MA TROUSSE POUR DIABETIQUE DE TYPE I



Voici les bandelettes, le piqueur et le glucomètre.

Tu en as besoin pour contrôler ta glycémie.

Voici le Glucagon.

Tu en as besoin au cas où tu serais en hypoglycémique grave.

Voici les tablettes de glucose (aliments énergétiques)

Tu en as besoin au cas où ta glycémie serait basse.

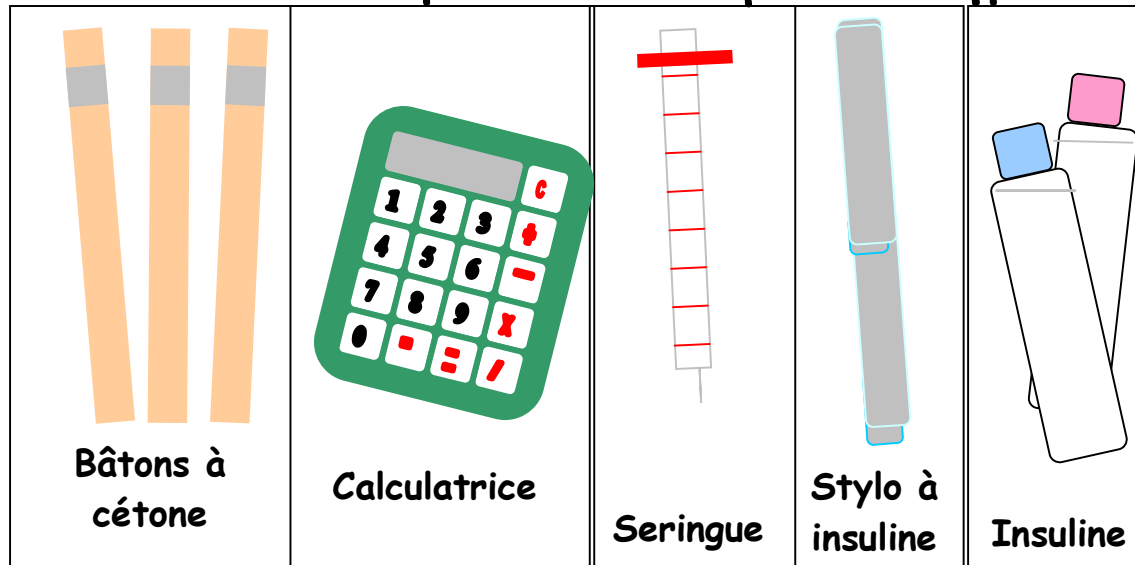
Voici le carnet pour diabétiques et le crayon.

Le carnet sert à noter tes glycémies, tes glucides et tes activités physiques.

Voici les tampons sans alcool.

Tu en as besoin pour désinfecter ton doigt avant la glycémie.

# Ma trousse pour diabétiques de type 1



Voici les bâtons de cétone.

Tu en as besoin au cas où ta glycémie serait très élevée.

Voici la calculatrice.

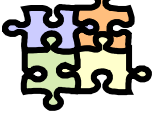
Elle sert à calculer tes glucides et ta dose

Voici la seringue, le stylo à insuline et l'insuline.

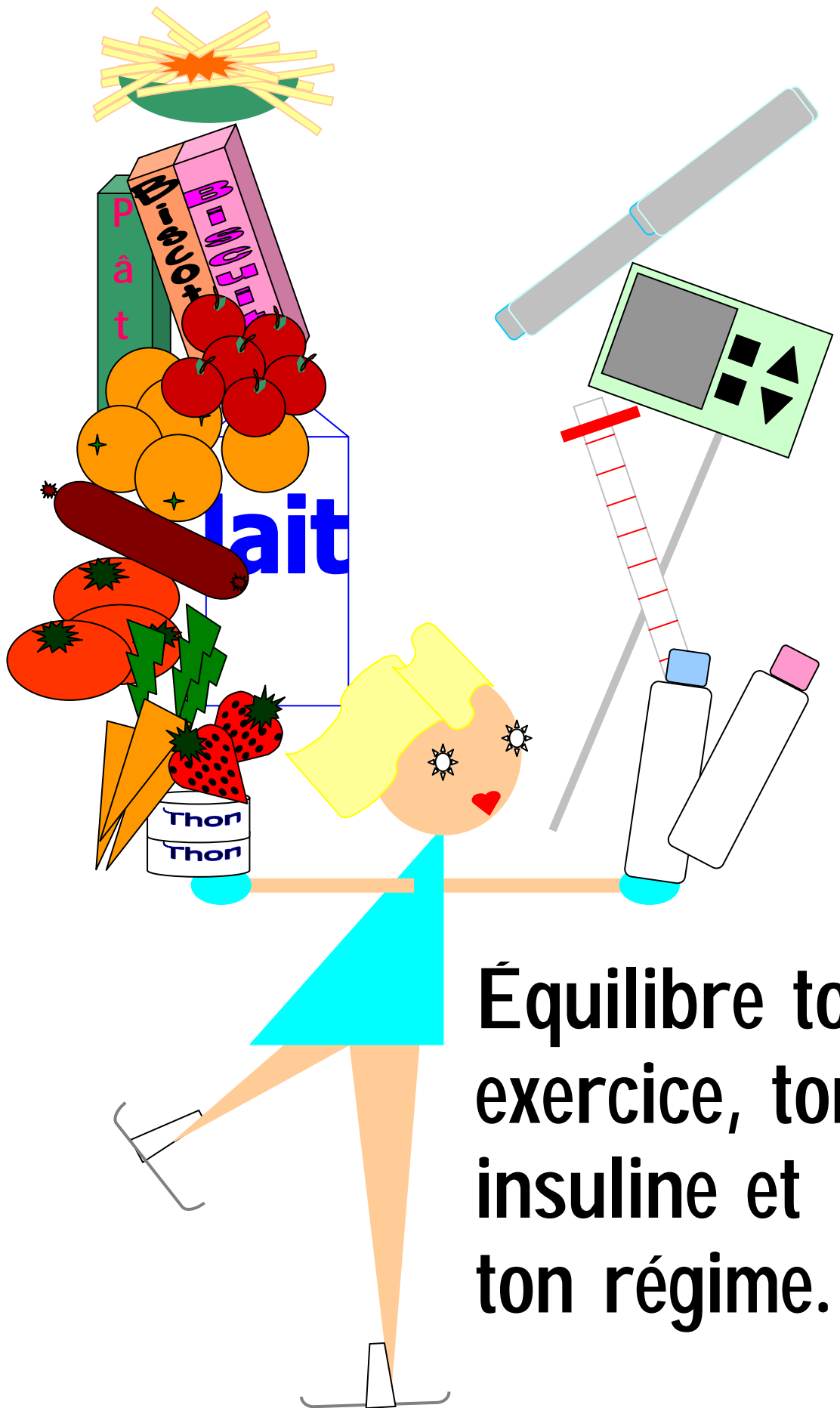
Tu en as besoin pour faire des piqûres d'insuline.

Téléchargement gratuit pour s'amuser ou éduquer  
Visiter le site de la grand-mère de Malcolm  
[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

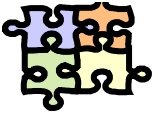




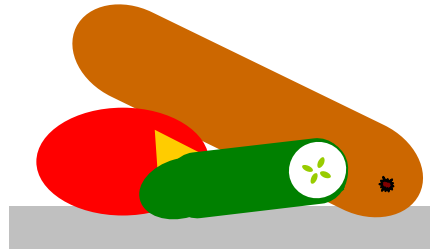
Imprime sur un carton pour cartes d'affaires. Sépare les différentes parties et reconstruis le casse-tête.



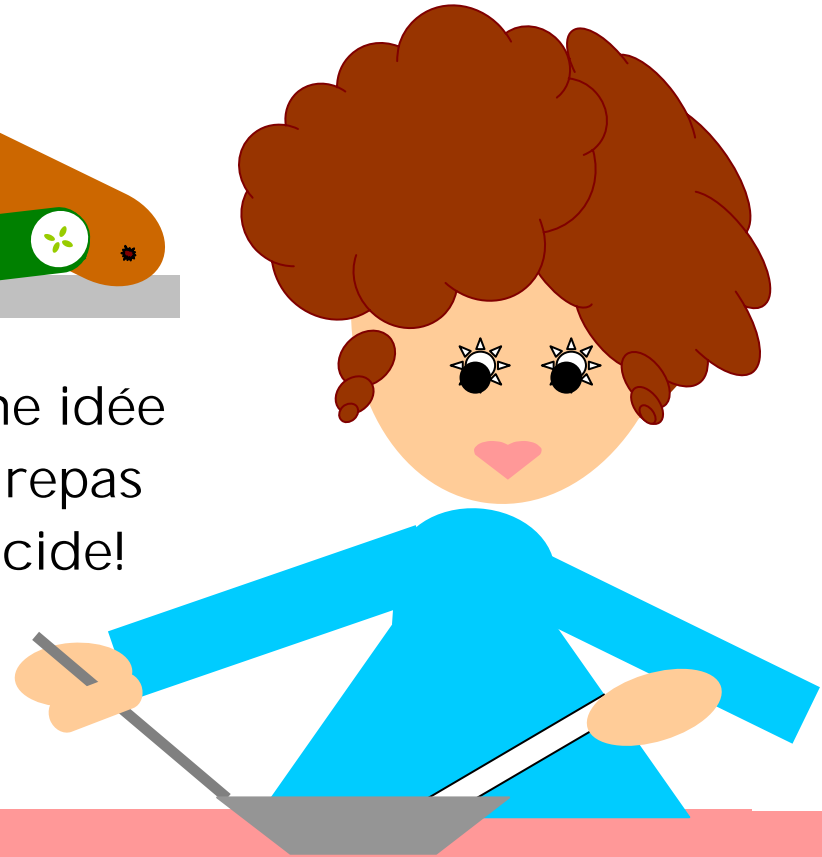
**Équilibre ton  
exercice, ton  
insuline et  
ton régime.**



Imprime sur un carton pour cartes d'affaires. Sépare les différentes parties et reconstruis le casse-tête.



Une bonne idée  
pour un repas  
sans glucide!



Jason casse les oeufs pour sa mère qui cuit une omelette.  
Pourquoi ne pas y ajouter du fromage ou du salami ?  
Mange ton omelette avec des tranches de concombre pour un repas gratuit.  
Et ne t'inquiète pas pour la quantité d'insuline à prendre!

# CONTROLES et BOLUS - Jeu de "serpents et échelles" modifié.

Créé par Sandra J. Hollenberg Traducteur: Stéphanie Dumé

	79	78	77 Que fais-tu avant de prendre une collation contenant des glucides ?	76	75	Tu as oublié de vérifier avant de jouer au tennis	73
65	66	67	68	69	70 Que fais-tu pour corriger une hyperglycémie ?	71	72
64	63 Tu as pris un bolus après le petit-déjeuner	61	60 Tu as oublié de vérifier avant le dîner	59	58 Quand doit-on prendre un bolus ?	57	56
49	50	51	50 Que fais-tu avant de prendre un repas contenant des glucides ?	53	52 Quand prends-tu des sucres ou du jus d'orange avant de vérifier ?	55	56
48	47	46 Que fais-tu après avoir pris un repas contenant des glucides ?	45	44 	43	42	41
33	34	35	36 Que fais-tu en te réveillant ?	37	38 Que fais-tu avant de faire du sport ?	39	40
32	31	30 Que fais-tu après avoir fait du sport ?	29	28 Tu as oublié ton bolus après le déjeuner	27	26 Tu as vérifié avant de faire du patin	25
17 Que fais-tu après avoir bu un milk-shake ?	18	19	20	21	22	23 Quand dois-tu vérifier ta glycémie ?	24
16	15	14	13 Que fais-tu quand tu te sens ralenti et bizarre ?	12	11	10 	9
1	2 Tu as vérifié avant ton hamburger	3	4	5	6 Que fais-tu le soir avant d'aller te coucher ?	7	8

Pour jouer, vous aurez besoin d'un dé et d'un jeton ou d'un pion pour chaque joueur.

## Pouvez-vous compter jusqu'à dix?

### Pouvez-vous nommer ces fournitures et matériels?

**un** 1  une calculatrice

Une calculatrice permet de déterminer la quantité d'insuline dont vous avez besoin.

**deux** 1  2  deux glucomètres






Le glucomètre mesure le taux de sucre dans votre sang.

**trois** 1  2  3  trois balances


Utiliser une balance pour peser les glucides que vous mangez.

**quatre** 1  2  3  4  quatre tasses à mesurer

Utilisez une tasse à mesurer pour les glucides que vous ne pouvez pas peser.

**cinq** 1  2  3  4  5  cinq bouteilles d'insuline

Votre corps a besoin d'insuline pour que le glucose entre dans vos cellules.

**six** 1  2  3  4  5  6  six tablettes de glucose










Les tablettes de glucose donnent de l'énergie rapidement lorsque votre glycémie est basse.

**sept** 1  2  3  4  5  6  7  sept tampons non-alcoolisés.

Utilisez un tampon avant de vérifier votre glycémie pour s'assurer que votre doigt est propre.

**huit** 1  2  3  4  5  6  7  8  huit bandelettes

Touchez le bord de la bandelette à la goutte de sang et attendez le résultat.

**neuf** 1  2  3  4  5  6  7  8  9  neuf lancettes

Utilisez une lancette pour piquer le bout de votre doigt afin d'obtenir une goutte de sang.

**dix** 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  dix bâtonnets de cétonurie

Vous avez besoin de bâtonnets de cétonurie lorsque votre glycémie est très élevée ou si vous êtes malade.

traductrice: Annie Michel



**KIT CARDS** ©

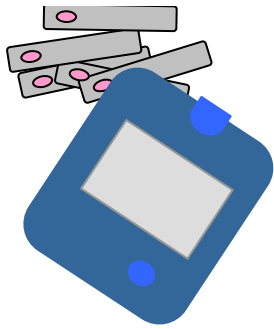
Par Sandra Hollenberg, traductrice: Annie Michel

Amusez-vous tout en jouant des jeux éducatifs simples telles que:  
*Concentration, Casino, Go Fish, Steal the Old Mans Bundle ou Rummy*  
Les images démontrent ce qui est nécessaire dans un kit de diabète.

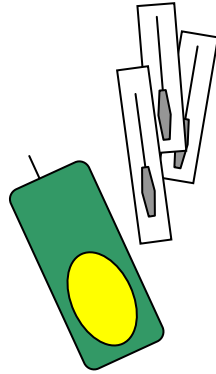
Imprimez 4 copies en format paysage de la page suivante sur un carton rigide.

KIT CARDS© Sandra J. Hollenberg  
[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

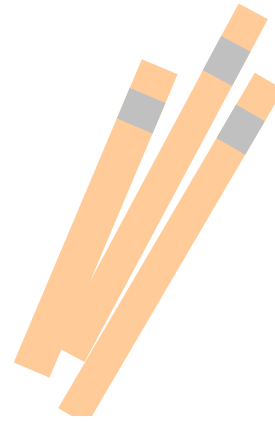
**bandelettes**



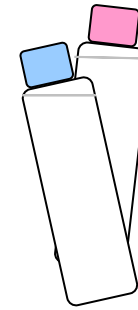
**et glucomètre**



**lancettes**

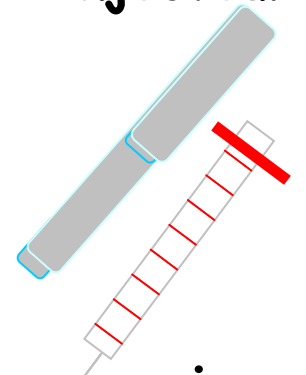


**bâtonnets  
de cétonurie**

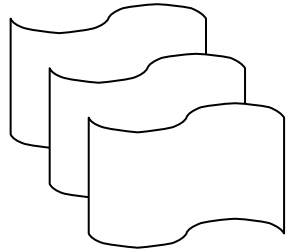


**insuline**

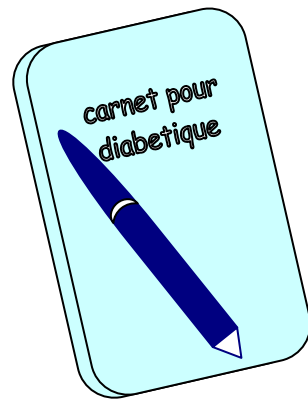
**stylo-  
injecteur**



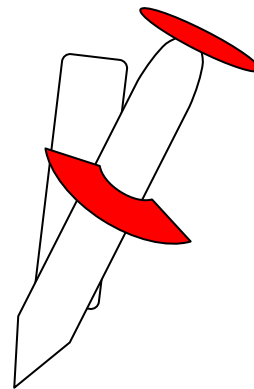
**ou seringue**



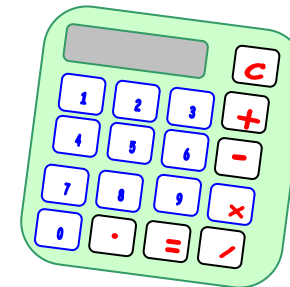
**Tampons  
non-alcoolisé**



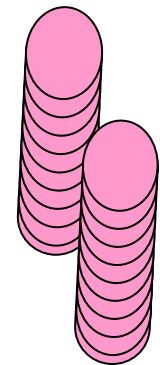
**Carnet  
et stylo**



**Glucagon**



**calculatrice**



**tablettes  
de glucose**

## Collectez les séries - un type de jeu de société

Un jeu de société dans lequel chaque joueur possède son propre plateau. Pour 2 joueurs ou plus.

Imprimez une "feuille de jeu" pour chaque joueur, du papier ordinaire suffira (les règles se trouvent également sur chaque feuille à jouer.)

Imprimez 4 copies des cartes sur du papier à cartes de visite.

Vous aurez aussi besoin : d'un dé et d'un "bonhomme" pour chaque joueur (utilisez un bouton ou un petit objet).

**Le paquet** contient 3 **séries** de cartes qui rappellent les soins importants du diabète, et 4 cartes joker.

**Les séries** : *COMPTER LES GLUCIDES* : une balance, un doseur et un carnet de traitement.

*VERIFIER LE SANG* : un lecteur de glycémie, des bandelettes à glycémie et des lancettes.


*ACTIVITES SPORTIVES* : Nager, faire du vélo et jouer au ballon.

**Le but** : Il faut réunir 2 séries différentes pour remporter la partie - on ne peut utiliser qu'une seule carte « joker » pour composer une famille.

**Pour commencer** : Chaque joueur place son "bonhomme" sur la case "DEPART" de sa "feuille de jeu".

Tous les joueurs lancent le dé - celui qui fait le plus petit score commence et le jeu se poursuit dans le sens des aiguilles d'une montre - vers la gauche ;

Avant que le jeu ne débute, le joueur qui a fait le plus grand score distribue une carte à chaque joueur et place le paquet de cartes au centre - ce sera la pioche.

**Arrivé sur** :  rejouer.

**Une case** qui correspond à une carte que l'on a - on pioche une nouvelle carte.

**Pioche** - Prendre la carte du dessus de la pioche.

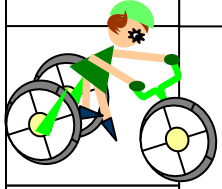
**Echange** - Ici, le joueur a le choix ; il peut *ou* choisir une carte de sa main pour la donner à n'importe quel autre joueur et alors piocher une carte dans le jeu de ce joueur *ou* il peut passer son tour.

Lorsque l'on **tire** une carte qui correspond à une que l'on possède déjà et ce, que ce soit à partir de la pioche ou d'une case **Echange** : on rejoue.

**A vos marques, prêts, Collectez les séries !!**

# Feuille de jeu de Collectez les séries

<b>Echange</b>				<b>Rejoins la case</b> 		<b>Carnet De Traitement</b> 	<b>DEPART</b> 
----------------	--	--	--	--	---	---	--



Commence à "DEPART" et continue de tourner jusqu'à ce qu'un joueur ait 2 séries.  
Dès que tu repasses la case "DEPART", pioche une carte.  
Dépose ta ou tes série(s) complète(s) seulement au moment où tu passes la case « DEPART ».

1) Tu arrives sur

Echange

Ici, tu as le choix. Ou tu donnes une de tes cartes, celle que tu veux, et tu en prends une à n'importe quel autre joueur OU Tu passes ton tour



Echange



3) Tu tombes sur une carte "dé" :

relance le dé.

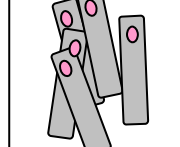
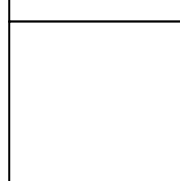
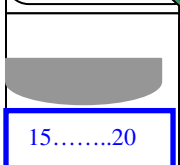
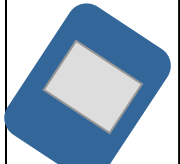
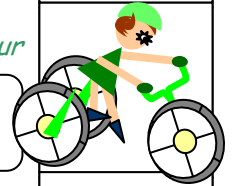


pioche

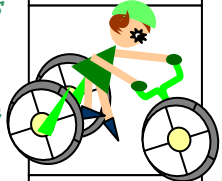
6) Tu tombes sur

Rejoins la case

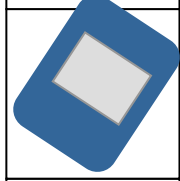
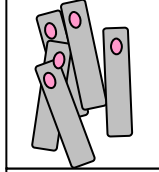
Va sur la case la plus proche qui correspond à l'image qui est représentée - tu peux avoir à reculer !



2) Tu tombes sur une case dont l'image correspond à une carte que tu as : pioche.



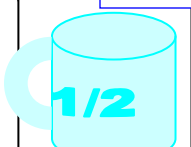
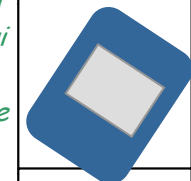
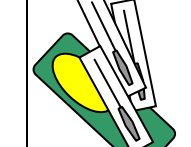
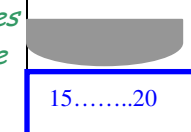
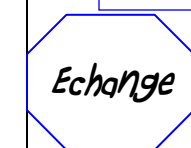
4) Tu pioches une carte que tu possèdes déjà : relance le dé.



5) Tu arrives sur "Pioche"

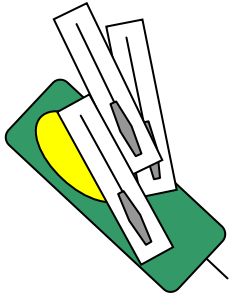


Prends une carte dans la pioche



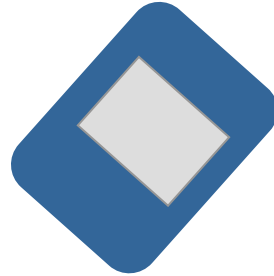


VERIFIER  
LE SANG



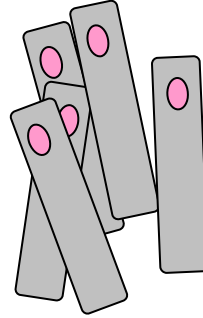
Lancettes

VERIFIER  
LE SANG



Lecteur  
de glycémie

VERIFIER  
LE SANG



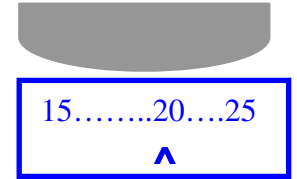
Bandelettes  
à glycémie

COMPTER  
LES  
GLUCIDES



Doseur

COMPTER  
LES  
GLUCIDES



Balance

ACTIVITES  
SPORTIVES



Faire du  
vélo

ACTIVITES  
SPORTIVES



Jouer  
au ballon

ACTIVITES  
SPORTIVES



Nager

COMPTER LES  
GLUCIDES



Carnet de  
traitement

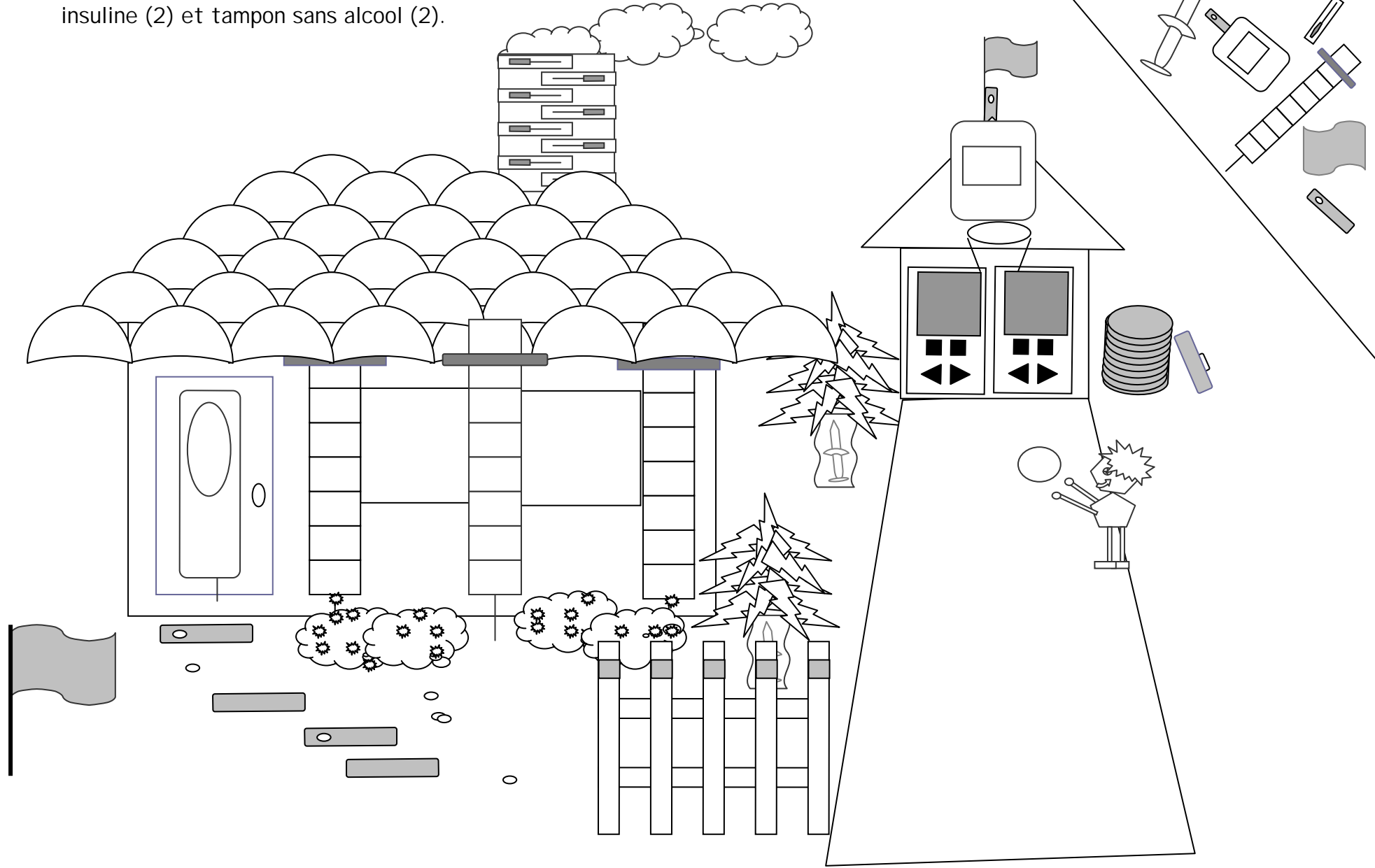
JOKER



JOKER

# OBJETS CACHÉS

Trouve les objets suivants: autopiqueur (1), lancette (7), bandelette (3), seringue (1),  
tablettes de glucose (1 pile), glucomètre (1), bâton de cétonurie (5), glucagon (1), pompe à  
insuline (2) et tampon sans alcool (2).



## ASSOCIE LES GLUCOMÈTRES

Certaines personnes l'appellent "lecteur de glycémie".

D'autres personnes, le nomment "glucomètre".

Peu importe comment tu l'appelles, il s'agit du même appareil:

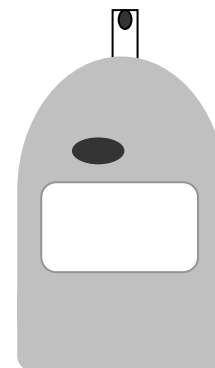
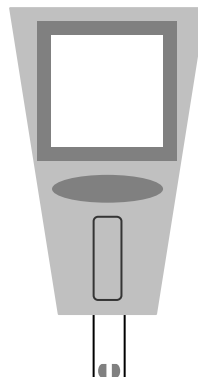
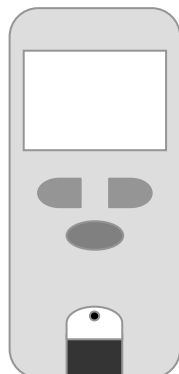
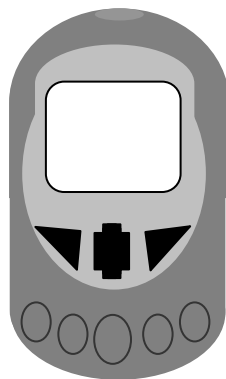
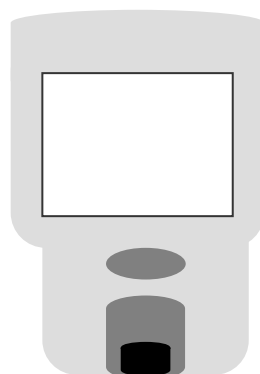
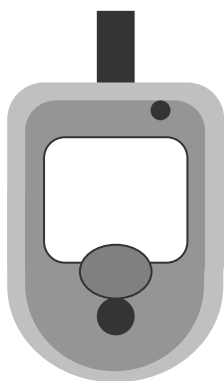
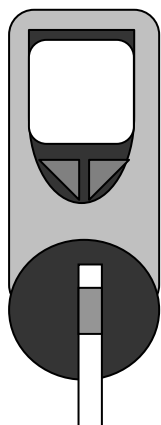
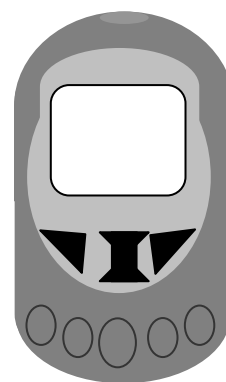
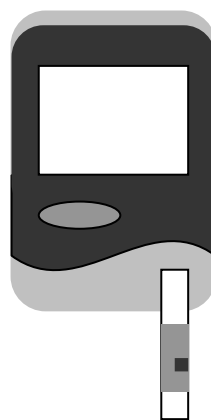
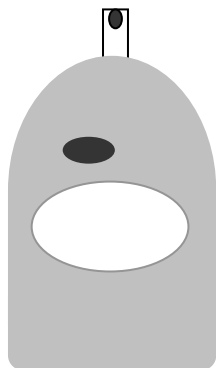
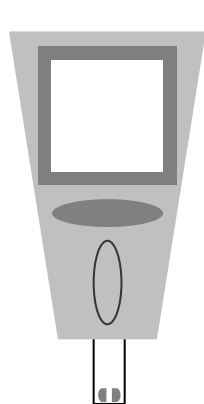
**Un instrument pour mesurer ta glycémie.**

Il y a plusieurs sortes de glucomètres.

Certains sont dessinés ici.

Peux-tu trouver les *deux* qui sont *exactement identiques*?

Peux-tu trouver celui qui ressemble le plus à ton appareil?



# Mes jeux sur le diabète de type 1



Créés et illustrés par Sandra J. Hollenberg  
(Grand-maman de Malcolm)

Auteure de "MY OWN TYPE 1 DIABETES BOOK" et "MY OWN BOOK ABOUT PUMPING"

**Défi !**

**Éducatif!**

**Amusant!**

J'ai créé ces jeux pour Malcolm et je les ai conçus pour qu'ils puissent être copiés et distribués gratuitement sur Internet.

Il y a trois jeux: PIC-TAC-TOE, un jeu de loto illustré; CARTES BOJEU, un ensemble de 40 cartes pour des jeux de cartes simples et EN CONTRÔLE, un jeu de table pour 2 à 3 joueurs.

S'il vous plaît, partagez ces jeux avec les membres de votre famille, vos proches, amis de classe ou de garderie.

**Le diabète n'est pas indispensable pour apprécier ces jeux!**

Il serait merveilleux de partager ces jeux avec des enfants de toutes les langues. Pouvez-vous m'aider pour traduire ou pour contacter des sites Internet étrangers sur le diabète? S'il vous plaît, faites-moi le savoir.

Sandra Hollenberg

Email: [sjh4dbts@aol.com](mailto:sjh4dbts@aol.com)

MY OWN TYPE 1 DIABETES GAMES © 2001 by Sandra J. Hollenberg. Tout droits réservés sous la protection des droits d'auteur internationaux et panaméricains.

**S'il vous plaît, notez que ces jeux ont été conçus pour téléchargement gratuit.**

**Ils peuvent être imprimés, copiés, diffusés et transmis sans restriction.**

**EN AUCUN TEMPS, CES JEUX PEUVENT ÊTRE VENDUS.**

# PIC-TAC-TO

Un jeu de loto illustré

## PREMIÈREMENT IMPRIMEZ:

- Imprimer les 2 premières pages (cartes annonce) sur du carton épais (ex. carte d'affaire) et couper en suivant les lignes pointillées.
- Imprimer les 4 autres pages (cartes PIC-TAC-TOE) sur du carton épais et couper en suivant les lignes pointillées.

## ENSUITE JOUEZ:

Choisir un joueur pour être l'annonceur.

Les autres joueurs choisissent une carte PIC-TAC-TOE.

L'annonceur mélange les cartes annonce et en pige une à la fois.

Selon l'âge des joueurs, l'annonceur peut:

- Poser la question inscrite sur la carte et attendre la bonne réponse;
- Nommer l'objet;
- Ou montrer l'image.

À la manière d'un jeu de loto, les joueurs identifient l'espace correspondant à la carte de l'annonceur et la recouvre d'un jeton (utiliser des jetons de casino ou poker).

Trois sur une même ligne? Criez PIC-TAC-TOE

Ou couvrir la carte entière. Amusez-vous bien!

Ces jeux ont été conçus par Sandra J. Hollenberg l'auteure de MY OWN TYPE 1 DIABETES BOOK et MY OWN BOOK ABOUT PUMPING.  
Vous pouvez la rejoindre par courriel: [sjh4dbts@aol.com](mailto:sjh4dbts@aol.com).

PIC-TAC-TOE© 1999 par Sandra J. Hollenberg

Traduction française par M.J. Proulx

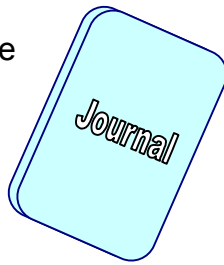
Tout droits réservés sous la protection des droits d'auteur internationaux et panaméricains.

**S'il vous plaît, notez que ces jeux ont été conçus pour téléchargement gratuit.**

**Ils peuvent être imprimés, copiés, diffusés et transmis sans restriction.**

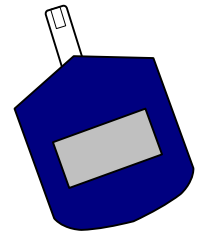
**EN AUCUN TEMPS, CES JEUX PEUVENT ÊTRE VENDUS.**

Qu'est-ce qui est utile pour noter l'insuline, le régime et les exercices?



un **JOURNAL** ou **CARNET**

Qu'est-ce qui permet de mesurer le taux sucre dans le sang (glycémie)?



un **GLUCOMÈTRE**

Qu'est-ce qu'on doit faire pour connaître le taux de sucre dans le sang?



une **GLYCÉMIE**

On doit vérifier la glycémie avant et après \_\_\_\_\_



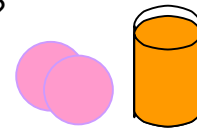
l' **EXERCISE**

Qu'est-ce qu'on doit porter pour que les gens sachent qu'on a le diabète ?



un **BRACELET MÉDICAL**

Que doit-on prendre si notre sucre sanguin est trop bas (hypoglycémie)?



du **GLUCOSE** ou **SUCRE**

Quels aliments doit-on compter pour équilibrer le diabète ?



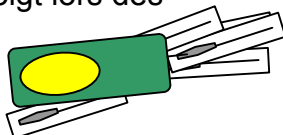
les **GLUCIDES**

Quel outil peut aider à calculer les doses d'insuline?



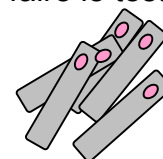
une **CALCULATRICE**

Qu'est-ce qu'on utilise pour piquer le doigt lors des glycémies?



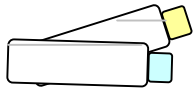
une **LANCETTE**

Qu'est ce qu'on insère dans le glucomètre pour faire le test?



une **BANDELETTE**

Que doit-on s'injecter si on a le diabète ?



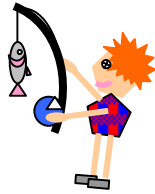
de l'**INSULINE**

Que doit-on contrôler pour rester en santé?



**INSULINE**  
**DIÈTE et EXERCISE**

On peut attraper le diabète-  
mais ce n'est pas comme  
attraper \_\_\_\_\_



un **POISSON**

Quel organe ne fonctionne pas  
bien lorsqu'on a le diabète?



le **PANCRÉAS**

Quel outil peut aider à compter  
les glucides?



une **BALANCE**

Le diabète modifie la façon  
dont on utilise

\_\_\_\_\_



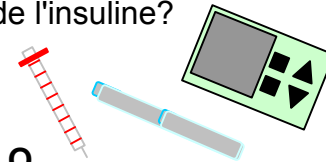
l' **ÉNERGIE**

Que doit-on lire lorsqu'on  
mange des aliments emballés?

Total gras 1g	2%
Total glucides 33g	11%
Fibres 2g	8%
Sucre 1g	
Protéines 7g	

l' **ÉTIQUETTE**

Qu'est-ce qu'on utilise pour  
injecter de l'insuline?



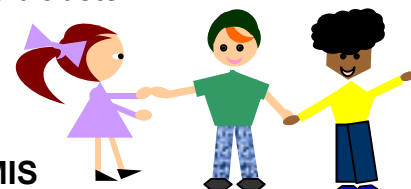
un **STYLO**,  
**SERINGUE** ou **POMPE**

Qu'est ce qui nous aide à  
choisir les bons  
aliments ?



le **GUIDE ALIMENTAIRE**





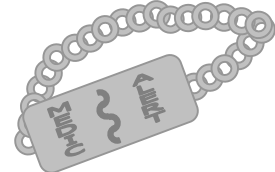


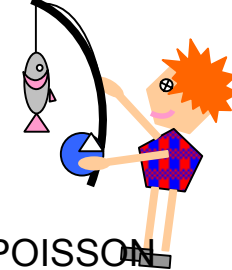
Qui peut t'aider s'ils savent que  
tu as le diabète ?



tes **AMIS**

# PIC-TAC-TOE

Un jeu de loto pour apprendre sur le diabète

 <p>INSULINE, DIÈTE et EXERCISE</p>	 <p>AMIS</p>	 <p>GLUCIDES</p>										
 <p>JOURNAL ou CARNET</p>	 <p>BRACELET MÉDICAL</p>	 <p>GLYCÉMIE</p>										
<table border="1" data-bbox="94 1031 325 1153"> <tr> <td>Total gras 1g</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>Total glucides 33g</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>Fibres 2g</td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>Sucre 1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protéines 7g</td> <td></td> </tr> </table> <p>ÉTIQUETTE</p>	Total gras 1g	2%	Total glucides 33g	11%	Fibres 2g	8%	Sucre 1g		Protéines 7g		 <p>SERINGUE, STYLO OU POMPE</p>	 <p>POISSON</p>
Total gras 1g	2%											
Total glucides 33g	11%											
Fibres 2g	8%											
Sucre 1g												
Protéines 7g												

Le joueur cache l'image correspondant à la carte annoncée

Trois sur une ligne ? Crie:

## PIC-TAC-TOE

Copyright (c) 1999 par S.J.Hollenberg

# PIC-TAC-TOE

Un jeu de loto pour apprendre sur le diabète

 <p>ÉNERGIE</p>	 <p>LANCETTE</p>	 <p>CALCULATRICE</p>
 <p>GLUCOSE ou SUCRE</p>	 <p>GLUCOMÈTRE</p>	 <p>EXERCICE</p>
 <p>GUIDE ALIMENTAIRE</p>	 <p>GLYCÉMIE</p>	 <p>BALANCE</p>

Le joueur cache l'image correspondant à la carte annoncée

Trois sur une ligne ? Crie:


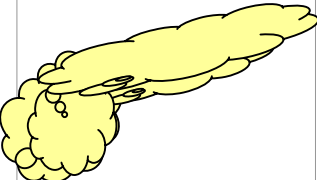
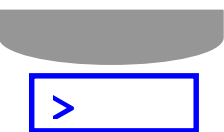
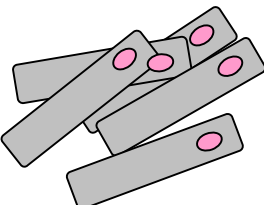



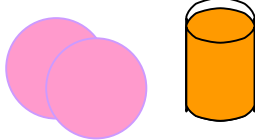
## PIC-TAC-TOE

Copyright (c) 1999 par S.J.Hollenberg



# PIC-TAC-TOE

Un jeu de loto pour apprendre sur le diabète

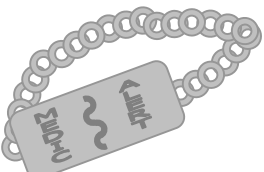
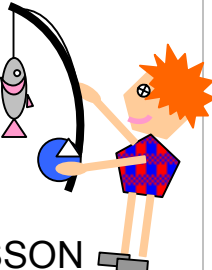

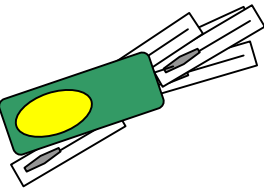
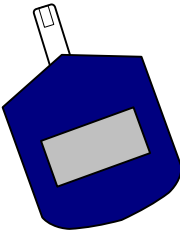
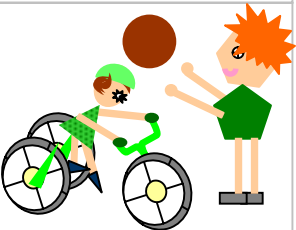
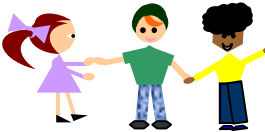

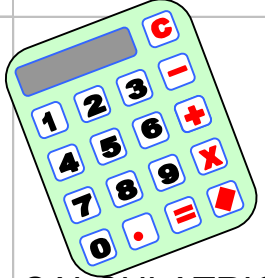
	 <p>PANCRÉAS</p>	 <p>BALANCE</p>
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>Total gras 1g 2%              Total glucides 33g 11%              Fibres 2g 8%              Sucre 1g              Protéines 7g</p> </div> <p>ÉTIQUETTE</p>	 <p>BANDELETTE</p>	 <p>INSULINE, DIÈTE et EXERCISE</p>
 <p>INSULINE</p>	 <p>GLUCIDES</p>	 <p>GLUCOSE ou SUCRE</p>

Le joueur cache l'image correspondant à la carte annoncée  
 Trois sur une ligne ? Crie:  
**PIC-TAC-TOE**

Copyright (c) 1999 par S.J.Hollenberg

# PIC-TAC-TOE

Un jeu de loto pour apprendre sur le diabète

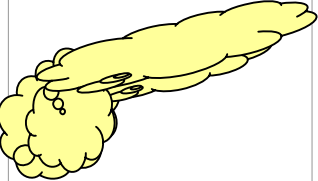
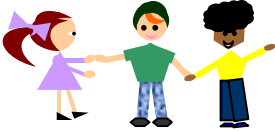

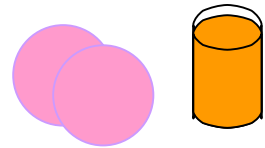
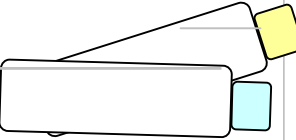
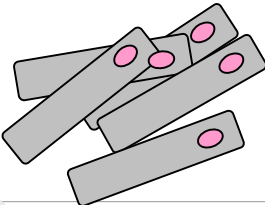


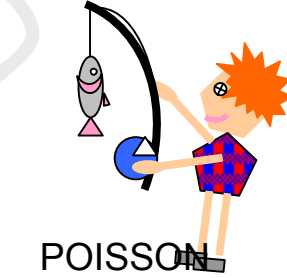
 <p>BRACELET MÉDICAL</p>	 <p>POISSON</p>	 <p>JOURNAL ou CARNET</p>
 <p>LANCETTE</p>	 <p>GLUCOMÈTRE</p>	 <p>EXERCISE</p>
 <p>AMIS</p>	 <p>GUIDE ALIMENTAIRE</p>	 <p>CALCULATRICE</p>

Le joueur cache l'image correspondant à la carte annoncée  
 Trois sur une ligne ? Crie:  
**PIC-TAC-TOE**

Copyright (c) 1999 par S.J.Hollenberg

# PIC-TAC-TOE

Un jeu de loto pour apprendre sur le diabète


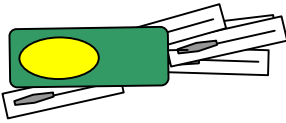

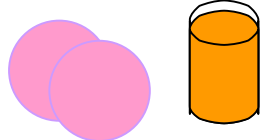



		
PANCRÉAS	AMIS	GLUCIDES
		
GLUCOSE ou SUCRE	INSULINE	BANDELETTE
		
ÉNERGIE	SERINGUE, STYLO OU POMPE	POISSON

Le joueur cache l'image correspondant à la carte annoncée  
Trois sur une ligne ? Crie:  
**PIC-TAC-TOE**

Copyright (c) 1999 par S.J.Hollenberg

# PIC-TAC-TOE

Un jeu de loto pour apprendre sur le diabète

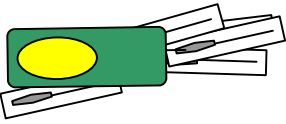

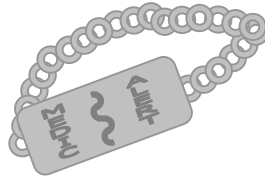
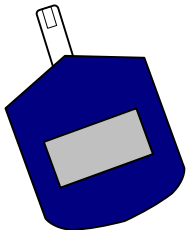
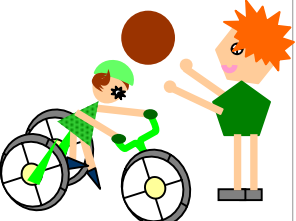
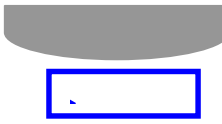

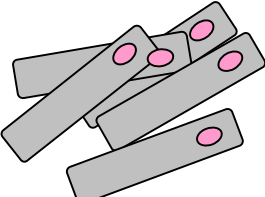

		
ÉNERGIE	LANCETTE	CALCULATRICE
		
GLUCOSE ou SUCRE	GLUCIDES	GLUCOMÈTRE
		
GUIDE ALIMENTAIRE	GLYCÉMIE	BALANCE

Le joueur cache l'image correspondant à la carte annoncée  
Trois sur une ligne ? Crie:  
**PIC-TAC-TOE**

Copyright (c) 1999 par S.J.Hollenberg

# PIC-TAC-TOE

Un jeu de loto pour apprendre sur le diabète

 LANCETTE	 INSULINE, DIÈTE et EXERCISE	 BRACELET MÉDICAL
 GLUCOMÈTRE	 EXERCICE	 BALANCE
 JOURNAL ou CARNET	 BANDELETTE	 GUIDE ALIMENTAIRE

Le joueur cache l'image correspondant à la carte annoncée

Trois sur une ligne ? Crie:

**PIC-TAC-TOE**

Copyright (c) 1999 par S.J.Hollenberg

# PIC-TAC-TOE

Un jeu de loto pour apprendre sur le diabète

 ÉTIQUETTE	 PANCRÉAS	 GLYCÉMIE
 POISSON	 LANCETTE	 ÉNERGIE
 GLUCIDES	 AMIS	 SERINGUE, STYLO OU POMPE

Le joueur cache l'image correspondant à la carte annoncée

Trois sur une ligne ? Crie:

**PIC-TAC-TOE**

Copyright (c) 1999 par S.J.Hollenberg