

Aider mon enfant diabétique dans ses activités quotidiennes

Le site du Docteur Didier CARCIENTE

Adresse du site : www.docvadis.fr/didiercarciente

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

150 000 Français environ sont atteints de diabète de type 1. Dans la moitié des cas, la maladie survient avant l'âge de 20 ans. Les enfants diabétiques vivent comme les autres enfants.

Mon enfant a un diabète de type 1 et doit entrer à l'école, que dois-je faire ?

A la maison, c'est vous qui veillez sur lui. Participer activement à la prise en charge de sa maladie vous rassure. Toutefois, il est primordial que votre enfant mène une vie normale pour son âge. Sa scolarisation est une étape importante : il va progressivement apprendre à être autonome, y compris dans la prise en charge de sa maladie. Rassurez-vous, aller à l'école ne signifie pas rester sans surveillance, bien au contraire. Afin de favoriser l'intégration des enfants malades, et notamment diabétiques, l'Education nationale a mis en place, depuis 1993, un Projet d'accueil individualisé (PAI).

Qu'est-ce que le PAI ?

C'est un document qui décrit les besoins propres à l'enfant et à sa maladie. Il précise aussi les moyens mis en œuvre par son école pour y répondre. Le PAI règle les détails de la vie de l'enfant à l'école et anticipe la gestion des situations d'urgence. C'est le fruit d'une collaboration entre la famille, les enseignants, le diabétologue et le médecin scolaire. Le PAI n'est pas obligatoire, et c'est donc à vous d'en faire la demande auprès du directeur d'établissement. C'est un très bon moyen pour vous de communiquer avec l'école, d'avoir un cadre rassurant pour les personnels de l'école et de préparer la rentrée de votre enfant en toute sérénité.

Mon enfant peut-il manger à la cantine ?

Oui. La règle est la même qu'à la maison : avoir une alimentation saine et équilibrée, mais limitée en sucres. Assurez-vous que chaque repas comprenne un féculent (pain, pommes de terre, riz, pâtes, semoule...) et que, en cas de dessert sucré, votre enfant puisse le remplacer par un laitage ou un fruit. Le plus souvent, les menus sont disponibles à l'avance. Vous pourrez donc surveiller à distance l'alimentation de votre enfant et prévoir avec lui les injections d'insuline au déjeuner.

Mon enfant ne veut plus aller à la cantine, que dois-je faire ?

Le moment du repas, en particulier au collège ou au lycée, peut être mal vécu par l'enfant, car il doit « courir » à l'infirmerie pour faire sa piqûre d'insuline avant d'aller à la cantine. Et il peut parfois se sentir en décalage par rapport aux autres enfants (plus de place à côté de ses copains, poids de sa différence...). Essayez de comprendre les raisons de son refus et voyez de quelle manière vous pouvez y répondre. Bien souvent, il s'agira de petits trucs tout simples, comme demander à ses copains de lui réserver une place.

Comment dois-je me comporter face à une baisse de ses notes ?

Faites comme s'il n'avait pas de diabète. Et surtout ayez les mêmes exigences avec lui qu'avec ses éventuels frères ou sœurs.

Peut-il partir en classe verte ou en excursion ?

Oui. Ce genre d'expérience l'aide à prendre conscience qu'il est un enfant comme un autre. De votre côté, apprenez à lui faire confiance. Si besoin, demandez éventuellement à faire partie des parents accompagnateurs lors de la première excursion avec la classe. Dans tous les cas, préparer cette excursion avec l'équipe accompagnatrice vous aidera à vivre cette escapade sereinement. Si besoin, sollicitez les conseils de votre médecin.

Mon enfant peut-il faire du sport ?

Oui. C'est même fortement recommandé. L'activité physique l'aidera à être en bonne santé. Elle fait même partie de son traitement, au même titre que les injections d'insuline et l'alimentation. Elle fait baisser la glycémie et diminue les besoins en insuline de l'organisme. La pratique d'un sport collectif peut également l'aider à sortir de l'isolement dû à sa maladie.

Cela implique-t-il des conditions particulières ?

Oui. La pratique d'un sport n'est possible que si le diabète est équilibré. Il est préférable de choisir un sport collectif (football, basket, randonnée, natation, cyclisme, course à pied, ski...). Le professeur de sport doit être informé du diabète de votre enfant et savoir gérer les urgences. Dans la mesure du possible, l'activité sportive doit être programmée afin d'adapter traitement et alimentation à l'intensité et à la durée de l'effort. Si ce n'est pas le cas, votre enfant devra au moment de l'effort adapter ses apports en glucose (boisson sucrée, par exemple) à la quantité d'insuline qu'il s'est injectée. L'objectif est d'éviter l'hyperglycémie ou l'hypoglycémie pendant l'activité sportive. Attention, si l'activité a été longue et/ou intense, l'organisme, pour reconstituer ses réserves, continue à utiliser le sucre sanguin dans les heures qui suivent l'effort. On parle d'hypoglycémie de récupération. Il faut donc bien surveiller les glycémies et « le resucrer » en cas de besoin, afin d'éviter une hypoglycémie.

Mon enfant est invité à un anniversaire, dois-je le laisser y aller ?

Oui. C'est important pour sa vie sociale. Il sera tenté, c'est sûr, de faire des excès alimentaires. Expliquez-lui qu'il peut prendre une part de gâteau comme ses copains, mais qu'il doit éviter de manger trop de bonbons et choisir, de préférence, une boisson sans sucre. De retour à la maison, une mesure de sa glycémie permettra d'adapter, si besoin, la dose d'insuline au moment du dîner.

Votre enfant a besoin de vivre pleinement sa vie scolaire, sociale, sportive...L'aider à équilibrer son diabète, c'est aussi l'aider à vivre comme les autres enfants. L'école, avec ses différentes activités, est l'occasion pour lui d'apprendre à se prendre en charge. L'enfant devrait toujours avoir sur lui des encas pour d'éventuelles hypoglycémies.