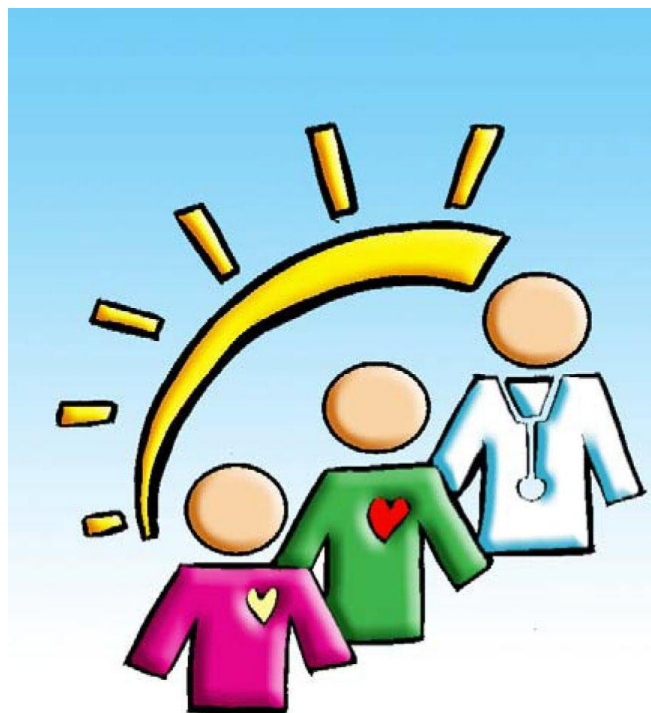


Diabète de Type 2 et Obésité

Livret N° 16



**Guide d'accompagnement
du Patient**

Brochure : lecture facile

Diabète de Type 2 et Obésité – Livret N° 16

Cette brochure a été conçue à l'origine par Fernando Vera et le Professeur Gary Butler à l'Institut des Sciences de la Santé, Université de Reading, Reading, Grande-Bretagne (2006). Certaines parties du texte sont extraites ou adaptées à partir d'une série de livrets sur la « Croissance et les maladies de la Croissance » (3^{ème} édition, 2000) écrite par le Dr Richard Stanhope (Middlesex Hospital, London) et Madame Vreli Fry.

Toutes les illustrations sont créées et produites par Fernando Vera. Traduction assurée par le Dr Anne Fjellestad-Paulsen MD, PhD (2009) et l'équipe du Centre de Référence des Maladies Endocriniennes de la Croissance (Hôpital Robert Debré, Paris).

Cette brochure fait partie de la série des brochures « Maladies Endocriniennes ».

L'ensemble de ces livrets est disponible sur les sites : www.crmerc.aphp.fr
www.sfedp.org/index.php
www.eurospe.org

Bonjour !

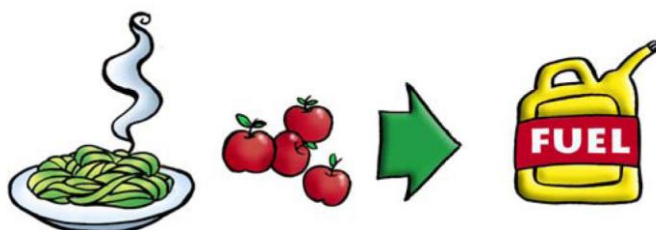
Nous allons te parler du **Diabète de Type 2 et Obésité**. Tu penses peut-être que cela est un peu compliqué mais ne t'inquiète pas ! Nous allons t'expliquer ce que cela veut dire, pourquoi cela arrive et comment les médecins le traitent.

Mais tout d'abord, parlons un peu de ton corps.

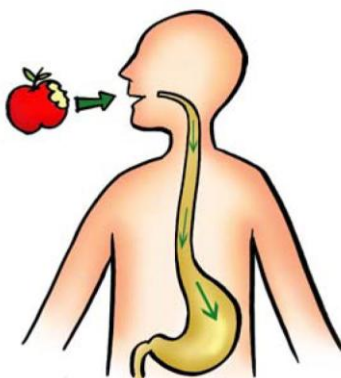
Pour courir, jouer et étudier tu as besoin d'un combustible particulier.



Ce combustible provient de la nourriture que tu manges, comme des pâtes et des pommes.



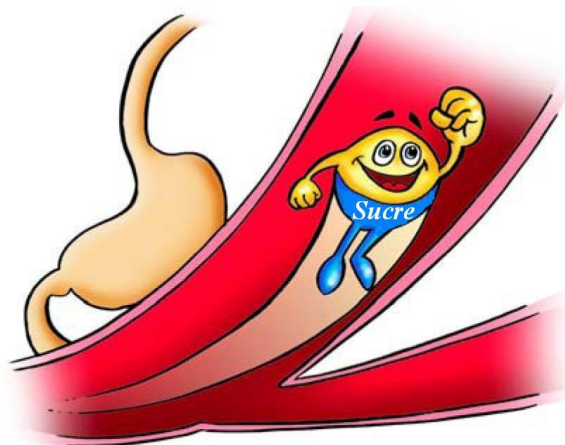
Quand tu manges, la nourriture descend dans un long tube glissant dans l'estomac.



Dans ton estomac, la nourriture devient une bouillie, et se transforme en sucre (hydrate de carbone). Le sucre est le combustible que ton corps utilise pour travailler.



Après avoir quitté ton estomac, le sucre passe dans le sang. Le sucre parcourt ensuite le corps entier pour nourrir toutes les parties comme le cerveau, les poumons, le cœur et les muscles.



Mais pour que le sucre puisse rentrer dans tous ces organes, il lui faut d'abord une clé.



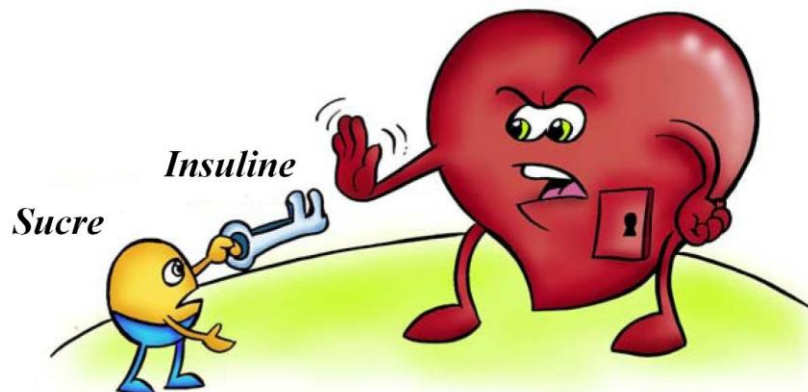
La clé dont le sucre a besoin s'appelle l'**Insuline**. L'insuline t'aide en ouvrant toutes les portes pour que le sucre puisse rentrer et nourrir chaque partie de ton corps.



Qu'est-ce que le Diabète de Type 2 ?

Habituellement, ton corps permet à l'Insuline d'ouvrir les portes de toutes les parties pour que le sucre puisse rentrer.

Mais quand tu as un diabète de Type 2, ton corps commence à ignorer l'insuline en n'ouvrant plus les portes.



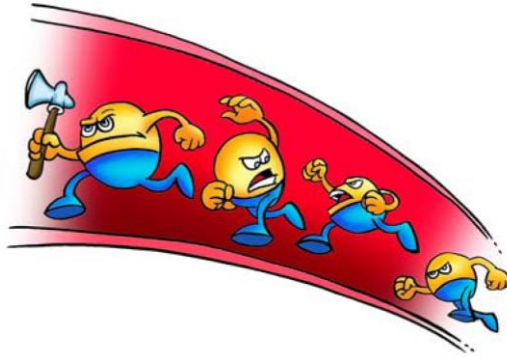
Ceci veut dire que le sucre ne peut pas aller à l'intérieur des cellules et cela entraîne donc un taux de sucre élevé dans le sang (hyperglycémie).

Ceci est différent du diabète de Type 1 où les enfants ont besoin d'injections d'Insuline car leurs corps ne fabriquent plus d'Insuline.

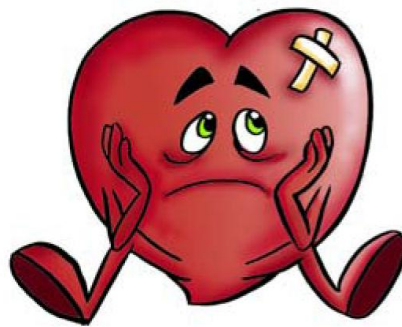
Le diabète de Type 2 s'appelle aussi « **Diabète sucré** ».

Pourquoi est-ce que le Diabète de Type 2 est dangereux pour moi ?

Quand tu as un diabète de Type 2, ton corps n'utilise plus du sucre. Bientôt, trop de sucre s'accumule dans ton sang.

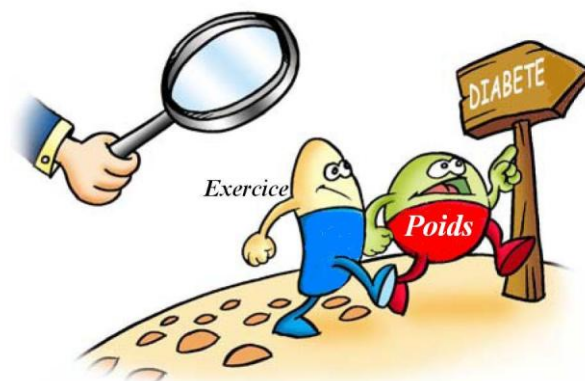


Quand tu as trop de sucre dans le sang, ceci peut détruire les organes comme le cœur, les reins et les yeux.



Pourquoi le Diabète de Type 2 survient-il ?

Les médecins sont comme des détectives. Ils recherchent des indices pour résoudre le mystère et ainsi expliquer pourquoi les enfants ont le diabète de Type 2. Heureusement, ils ont trouvé des indices importants, ce sont le poids et l'exercice.



Les enfants qui sont en surpoids ou qui ne font pas d'exercice peuvent plus tard présenter un diabète de Type 2. Mais ne panique pas ! Les médecins ont également trouvé comment l'éviter.

Comment pourrais-je éviter le Diabète de Type 2?

La meilleure façon d'éviter le diabète de Type 2 est aussi la plus simple. Manger sainement et faire un peu d'exercice chaque jour. Nous avons quelques conseils amusants à te donner :

- Au lieu de boire beaucoup de sodas, essayer de boire des jus de fruits frais ou de l'eau.



- Essaie de manger des fraises, des morceaux de pomme ou d'autres fruits au lieu de manger des chips et des gâteaux.
- Pourrais-tu penser à d'autres collations sans manger des aliments gras ou trop sucrés ?
- Essaie de faire des jeux en plein air, de courir, de faire de la corde à sauter ou faire de la bicyclette au lieu de regarder la télévision l'après-midi.
- Et que penses-tu du skate-board ou de danser du disco ?
- Pourrais-tu penser à d'autres sports amusants à faire ?

Maintenant tu connais **le Diabète de Type 2**, pourquoi cela arrive et comment on le traite. S'il y a des informations dans ce guide que tu n'as pas comprises, n'hésite pas à demander à ton médecin ou à une autre personne à l'hôpital. Ils t'expliqueront et t'aideront.



Quelles sont les autres sources d'informations utiles ?

Le but de cette brochure est de proposer une information de base sur le **Diabète de type 2 et Obésité**. Pour de plus amples informations, tu peux te renseigner auprès des organismes suivants :

- **La Société Française d'Endocrinologie et Diabétologie Pédiatrique (SFEDP)**

www.sfedp.org/index.php

- **La Société Européenne d'Endocrinologie pédiatrique (ESPE)**

www.eurospe.org/

- **Association des Jeunes Diabétiques (AJD)**

www.ajd-educ.org/

- **Site du Ministère de la santé (Nutrition)**

www.santé-sports.gouv.fr/dossiers/sante/nutrition-programme-national-nutrition-sante-pnns/

Tu peux également consulter ton médecin près de ton domicile pour des informations supplémentaires.