



## Les enfants, le diabète et les occasions spéciales

Être atteint du diabète ne devrait empêcher aucun enfant de s’amuser lors des événements spéciaux. Si vous planifiez bien la journée et posez quelques questions aux bonnes personnes, votre enfant pourra participer à presque toutes les activités.

Si une occasion spéciale se prépare, comme un événement sportif, une journée pizza à l’école ou une fête d’anniversaire, contactez l’organisateur pour savoir quels aliments seront servis aux enfants, et à quels moments, et quelles activités physiques sont prévues. La façon dont la nourriture « s’intègre » à la routine de votre enfant dépend du moment où elle est servie. Les repas et les collations peuvent être répartis pour que l’enfant puisse manger avec les autres. Votre éducateur en diabète pourra vous donner de bonnes idées sur la façon d’aborder la situation.

Pour les vacances et les fêtes, assurez-vous de conserver le plus de traditions possible, mais vous devrez peut-être modifier celles pour lesquelles la nourriture prend beaucoup de place. Pensez à en créer de nouvelles qui mettent l’accent sur l’amusement et les activités plutôt que sur la nourriture.

### Halloween

- Mettez les aspects qui ne sont pas liés aux friandises, comme la préparation du costume et les décorations, au cœur des célébrations de l’Halloween.
- Après la collecte des friandises, trier le butin de votre enfant en lui laissant le soin de choisir ses préférées. Rationnez-les pour veiller à ce que votre enfant les déguste aux bons moments, au dessert après le souper ou à l’heure du dîner à l’école par exemple.
- N’oubliez pas qu’il n’y a pas de bon ou de mauvais choix en ce qui concerne les friandises. Un gramme de glucides provenant d’une barre de chocolat aura la même incidence sur la glycémie qu’un gramme de glucides provenant d’une sucette. Cependant, les friandises recueillies à l’Halloween, qui contiennent entre 8 et 15 g de glucides, sont un meilleur choix qu’un gros sac de croustilles bourré de gras et de calories.
- L’enfant peut échanger les friandises laissées de côté avec ses frères et sœurs, les donner aux enfants dans le besoin ou les « vendre » à ses parents contre des gâteries non comestibles comme des jouets ou des livres.
- Pensez à mettre une ou deux friandises que votre enfant aime moins dans son sac d’école pour traiter une éventuelle crise d’hypoglycémie (glycémie faible). Évitez de donner une friandise que votre enfant aime beaucoup pour traiter l’hypoglycémie; il pourrait avoir de la difficulté à y résister et à la garder en cas d’urgence.

### Noël

- La modération et la mesure sont la clé d’un temps des fêtes sain. Assurez-vous d’inclure, dans les festivités, des activités physiques amusantes comme le patin à glace, le toboggan et les randonnées hivernales.
- Plutôt que de les offrir toutes en même temps, répartissez les gâteries – les bonshommes en pain d’épices, les cannes de Noël, etc. – tout au long de la période des fêtes.
- Mettez toujours des collations nourrissantes à la portée de votre enfant.
- Faites en sorte que le père Noël remplisse les bas de Noël avec des cadeaux non comestibles comme des pinces à cheveux, des autocollants, des livres à colorier, des billets de cinéma, etc.

## Activité

- Encourager votre enfant à prendre part à des activités physiques. De cette façon, il se fera des amis, se sentira bien et pourra atteindre et conserver un poids santé.
- L'activité physique peut agir sur la glycémie de votre enfant, surtout s'il prend de l'insuline. Ainsi, il faudra vérifier sa glycémie avant, pendant, et après chaque activité. Il devra peut-être ajuster sa dose d'insuline ou manger une collation supplémentaire pour prévenir l'hypoglycémie. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils.
- Si votre enfant prend de l'insuline, l'activité physique, surtout si elle dure plus de 30 minutes, peut faire diminuer sa glycémie (sous 4 mmol/L). Assurez-vous qu'il a un aliment riche en glucides et à action rapide, comme six LifeSaversMD ou une boîte de jus, à portée de main.
- N'oubliez pas que la glycémie peut chuter longtemps après la fin de l'activité. Si votre enfant a été très actif pendant la journée, vérifiez sa glycémie pour déterminer s'il aura besoin d'une collation supplémentaire avant d'aller au lit.

Peu importe l'activité, vous devriez encourager votre enfant à y prendre part. En vérifiant tous les détails d'un événement à l'avance, votre enfant et vous serez prêts à y participer et à vous amuser.