

Diabètes de type 1 et de type 2

une sélection de livres,
de vidéos et de sites web

BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE
CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Sommaire

Diabète: généralités.....	4
Diabète de type 2	5
Diabète de type 1	8
Livres pour les enfants	8
Livres pour les parents	12
Vidéos.....	14
Vivre avec le diabète.....	16
Complications du diabète.....	18
Liens web	19
Associations de patients	19
Sites d'information	21
Diabète de l'enfant et de l'adolescent	22

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Cette brochure a été réalisée par le Centre de documentation en santé (CDS) en collaboration avec la Faculté de médecine. Elle a pour but de vous aider à sélectionner des livres et des sites Web pour mieux vous informer sur le diabète.

Le diabète est une maladie chronique qui demande une gestion importante de la part du patient. En outre, cette maladie, relativement rare dans le passé, est en pleine expansion et touche 6.1 % de la population genevoise adulte. Il est donc primordial pour le public de savoir comment prévenir la maladie, de connaître ses symptômes et comment la gérer de manière efficace et durable.

Il existe deux types de diabète, le diabète de type 1 associé à une perte progressive et complète des cellules productives d'insuline qui touche préférentiellement mais pas uniquement les enfants et adolescents et le diabète de type 2 (90 % des diabètes) qui touche les adultes.

L'ensemble de ces références, bien que reflétant les visions respectives de leurs auteurs, vous donneront des informations sur tous les enjeux de la maladie pour les deux type de diabète.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne lecture pour votre information ou pour aider à gérer votre diabète ou celui d'un proche.

Professeur Jacques PHILIPPE

Médecin-chef, Service d'endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition, HUG
Département des Spécialités de médecine, Faculté de médecine de l'Université de Genève

Diabète: généralités



Le diabète pour les nuls

Alan Rubin, Marc Lévy
First éditions, 2009

Le diabète pour les Nuls est un ouvrage simple, fiable et complet qui répond à toutes les questions que vous vous posez. Il explique ce qu'est le diabète (diabète de type 1, de type 2, diabète gestationnel...), les causes et les symptômes de la maladie, ses effets sur l'organisme. Il décrit également les lésions, les complications et propose un panorama exhaustif des traitements et médicaments. Enfin, il permet d'envisager de mieux vivre avec le diabète et d'adopter un mode de vie satisfaisant.

WK 810 DIA



Le grand livre du diabète

Jean-Jacques Altman, Roxane Ducloux, Laurence Lévy-Dutel
Eyrolles, 2012

A destination des diabétiques et de leur entourage, ce guide rassemble toutes les informations dont on peut avoir besoin lorsque l'on est touché par cette maladie: détection du diabète, soins, adaptation du quotidien selon son mode de vie, il détaille chaque point avec clarté.

WK 810 ALT

Diabète de type 2



J'ai envie de comprendre Le diabète

Alain Golay

Médecine & Hygiène, J'ai envie de comprendre, 2014

Le diabète de type 2 n'est pas une fatalité. On peut tester ses risques de le développer et, le plus souvent, il peut être prévenu en améliorant son hygiène de vie. Sa prévention, comme son traitement, repose sur une alimentation plus équilibrée, de l'activité physique et une gestion du stress. Grâce à des explications simples, des exemples concrets, de nombreux conseils pratiques, des tableaux et des témoignages, ce livre permet de mieux comprendre son diabète. Cette approche est une étape essentielle vers une gestion plus efficace de son traitement au quotidien et une meilleure qualité de vie.

WK 810 GOL



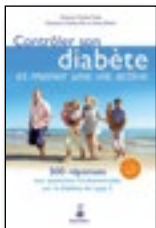
100 questions-réponses pour mieux comprendre le diabète de type 2

Michel Gerson, Laura Phirmis, Sophie Trilleaud

Ellipses, 2012

Constitué à partir de questions émanant de patients, de leurs proches et du personnel soignant, cet ouvrage constitue un socle de connaissances indispensables à qui veut comprendre cette maladie ainsi qu'un outil pratique qui aidera le patient à devenir «acteur de sa santé», et lui apportera les clefs pour vivre et bien vivre avec son diabète.

WK 810 GER



Contrôler son diabète et mener une vie active: 500 réponses aux questions fondamentales sur le diabète type 2

Claude Colas , Charles Fox , Anne Kilvert

Ed. du Dauphin, 2013

Sous forme de 500 questions réponses, ce livre pratique est utile à tout diabétique ainsi qu'à ses amis et membres de sa famille qui souhaitent tout savoir sur les causes, les signes, les enjeux, les traitements, la vie quotidienne et le suivi du diabète et comment le maîtriser. Dans un langage clair, il apporte des informations actualisées et des conseils sur les traitements disponibles, la façon d'obtenir un meilleur contrôle de son diabète, en composant avec les éléments de sa vie quotidienne, une alimentation saine, l'exercice et les thérapies complémentaires.

WK 810 COL



Comment changer de comportements: les clés pour une meilleure santé

Dominique Durrer , Yves Schutz

Médecine & Hygiène, 2014

Cet ouvrage est le fruit de l'expérience de deux spécialistes de la prise en charge de patients souffrant d'excès pondéral, de troubles du comportement alimentaire et de diabète de type 2. Il apporte des outils et des solutions concrètes au médecin aussi bien qu'au patient. A la clé, un vaste choix d'exercices pratiques que le patient effectuera seul. L'objectif général? Des changements à intégrer progressivement dans son quotidien, dans une vision à long terme.

WA 18 DUR



Trop de sucre – Changer d'alimentation pour éviter les maladies chroniques

Mark Hyman

Marabout, 2013

Les maladies chroniques ne sont pas une fatalité. Dans ce livre très accessible, le Dr Hyman propose 7 étapes pour prendre le problème à la racine: il s'agit, entre autres, de réduire les sucres, résoudre les dysfonctionnements hormonaux, les carences en vitamines. On trouve ensuite un plan efficace et facile à mettre en oeuvre, en 6 semaines, personnalisable pour répondre aux besoins et goûts de chacun.

WB 400 HYM



Diabète de type 1

LIVRES POUR LES ENFANTS



Caillou. Les collations d'Emma: une histoire sur le diabète de type 1

Anne Paradis

Ed. Chouette, 2015

Caillou trouve ça injuste qu'Emma soit la seule à pouvoir prendre une collation. Puis, il apprend qu'Emma est atteinte du diabète de type 1. Inquiet, Caillou prend soin de son amie. Mais lorsqu'Emma dépasse Caillou dans une course, il comprend que la maladie d'Emma n'est pas comme un rhume. C'est une maladie avec laquelle Emma vit au quotidien. Caillou est rassuré de connaître les moyens que prend Emma pour prendre soin d'elle et rester en santé.

DÈS 4 ANS

WK 810 PAR



La Petite Histoire de Léon: pour mieux comprendre le diabète

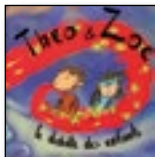
Monique Lanouette

Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2006

Cet album tout en couleur s'adresse particulièrement aux enfants et à leur famille et vise à les aider à mieux comprendre ce qu'est le diabète.

DÈS 4 ANS

WK 810 PET



Théo et Zoé: le diabète des enfants

Marc de Kerdanet

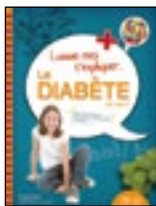
AJD (Association d'aide aux jeunes diabétiques), 2006

Destiné aux enfants porteurs d'un diabète de type 1, cet ouvrage a pour objectif d'être un outil d'apprentissage des notions théoriques de base

sur le fonctionnement du corps, l'origine de la maladie et les moyens de la prendre en charge.

DÈS 6 ANS

WK 810 DEK



Laisse-moi t'expliquer... le diabète (de type 1)
Album documentaire pour comprendre et mieux vivre la maladie

Marianne Tremblay
 Ed. Midi trente, 2012

Destiné aux enfants d'âge scolaire – et à leurs parents – cet album présente l'histoire d'une jeune fille qui souffre de diabète et qui raconte, dans ses mots et à l'aide d'images amusantes, comment elle s'adapte à cette réalité. Le livre est conçu expressément pour plaire aux enfants et pour les aider à mieux vivre ou à mieux comprendre le diabète.

POUR LES 7-12 ANS

WK 810 TRE



Grimoire d'un jeune sorcier diabétique

Iness Lachhab
 Éditions diabète québec, 2011

Le Grimoire comporte sept leçons interactives, magnifiquement illustrées. Cette incursion dans le monde d'un jeune sorcier diabétique vise l'acquisition de notions de base sur le diabète et son traitement, tout en s'amusant. Un outil original pour permettre aux jeunes diabétiques et à leur entourage d'apprivoiser la maladie.

DÈS 8 ANS

WK 810 LAC



Je suis diabétique: mon alimentation jour après jour

Dolder, Andrea

Service Nutrition, Nestlé Suisse, 2005

L'alimentation du diabétique est un défi important, même si, de nos jours, le «régime pour diabétique» n'est plus nécessaire. Un diabétique doit néanmoins comprendre comment son corps réagit aux différents aliments. Cette brochure comprend 12 chapitres abordant un thème différent (glucides, sport, hypoglycémie etc.). En complément, un cahier d'accompagnement pour les parents permettant d'approfondir les sujets et de répondre plus facilement aux éventuelles questions.

DÈS 8 ANS

WK 810 DOL



Le diabète de type 1 dans la vie de tous les jours

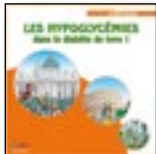
Jacqueline Ducrot

Ed. Chepe, 2010

Malgré ses 9 ans, Sophie, diabétique, essaye de mener une vie normale: se rendre à l'école, jouer, participer aux voyages scolaires... Elle explique pourquoi elle doit manger une pomme à la récréation, comment elle équilibre son diabète et quels aliments sont à privilégier pour un repas équilibré. Sophie se rend quelques jours plus tard à un goûter d'anniversaire et si elle doit être un peu plus attentive à ses glycémies, elle saura toutefois profiter pleinement de cet après-midi.

DÈS 8 ANS

WK 810 DUC



Les hypoglycémies dans le diabète de type 1

Jacqueline Ducrot

Ed. Chepe, 2010

Sophie, jeune diabétique de 9 ans doit partir en vacances à Rome avec son copain Loïc et ses parents. A Rome, après de nombreuses visites, Sophie fait une hypoglycémie mais la gère parfaitement. Une bonne BD,

didactique qui dédramatise le diabète insulino-dépendant et que chaque enfant concerné devrait lire!

DÈS 8 ANS

WK 880 DUC



Les pompes à insuline, plus de liberté au quotidien

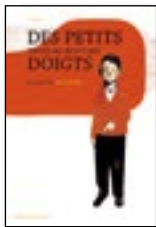
Jacqueline Ducrot

Ed. Chepe, 2011

Depuis l'invention de la pompe à insuline, la prise en charge du diabète insulino-dépendant a fait un grand pas en avant. Une histoire pour comprendre l'utilisation de la pompe à insuline et ses avantages.

DÈS 8 ANS

WK 815 DUC



Des petits trous au bout des doigts

Marion Achard

Actes Sud junior, 2014

Un jour, Paul perd conscience en pleine cour de récréation. Il apprend brusquement qu'il est diabétique. Désormais, Paul devra contrôler son sang au bout des doigts six fois par jour et avoir une pompe à insuline accrochée à lui. Pas facile tous les jours quand on a simplement envie d'être un garçon normal. Dans son apprentissage de la maladie, Paul découvre un précieux réconfort auprès d'Anaïs, son amie d'école, et d'Arthur, jeune malade rencontré à l'hôpital. Grâce à eux, il va accepter d'expliquer sa maladie aux autres élèves de l'école, pour mieux la connaître lui-même.

DÈS 9 ANS

WK 810 ACH



Privée de bonbecs
Mayah Gauthier
L'École des loisirs, 2002

Avoir soif. La nausée. Faire pipi toute la nuit. Manger beaucoup sans grossir du tout. Ce sont des choses qui arrivent. Mais quand tous ces symptômes surviennent en même temps chez une fille de dix ans jusque-là joyeuse et bien portante, le doute n'est plus permis, c'est le diabète. Une maladie à la fois méconnue et répandue, terriblement injuste, qui complique tout, qui décourage, qui fait se poser des tas de questions.

DÈS 9 ANS

WK 810 GAU

LIVRES POUR LES PARENTS



Le diabète chez l'enfant et l'adolescent
Monique Gonthier, Louis Geoffroy
CHU Sainte-Justine, 2012

Cet ouvrage explique de façon claire et précise chacun des aspects médicaux, psychologiques et sociaux. Il renferme aussi quantité de conseils pratiques adaptés à la vie quotidienne. Simple à consulter en toute situation, ce livre est conçu dans un grand souci d'accessibilité. Tout en décrivant les défis que pose le diabète, il montre bien qu'il est aujourd'hui tout à fait possible pour les enfants et les adolescents diabétiques de se développer et de s'épanouir pleinement.

WK 810 GEO

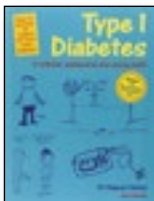


Le diabète chez l'enfant: Questions/Réponses pour les parents

Louis Geoffroy, Monique Gonthier
CHU Sainte-Justine, 2009

Les auteurs, pédiatres au CHU Sainte-Justine, répondent à toutes les questions que vous vous posez sur le diabète chez l'enfant. Sous forme de questions/réponses, le livre vous donne des réponses claires et précises

WK 810 GEO



Type 1 Diabetes in Children and Young Adults

Ragnar Hanas
Class Legal, 6th, 2015

Cet ouvrage, en anglais, est facile à lire et vous dit tout ce que vous devez savoir pour bien gérer un diabète de type 1. Des conseils simples sur la glycémie, les hypoglycémies, la saine alimentation, l'exercice, la maladie, le tabagisme, les voyages... le large éventail des sujets couverts font de ce livre un ouvrage de référence unique pour le patient.

WK 810 HAN



Dossiers et cahiers de l'AJD – Association Aide aux Jeunes

Diabétiques France

Dossiers d'informations sur tout ce qui touche le diabète: diabète, alimentation, régulation de la glycémie, insuline, sport, voyages, fêtes & sorties, scolarité, diabète & contraception, hypo/hyperglycémies, complications

WK 810 DOS



Le diabète de type 1 et ses défis alimentaires quotidiens

Isabelle Galibois

Presses de l'Université Laval, 2006

L'auteure aborde tous les éléments physiologiques et nutritionnels qu'il est essentiel de comprendre pour optimiser les choix alimentaires des personnes atteintes de diabète de type 1, et ainsi contribuer à la meilleure maîtrise possible de la glycémie.

WK 810 GAL

VIDÉOS



Le diabète: sucres sous surveillance

C'est par sorcier

France 3 Prod, 2008 (26')

Fred a été embauché comme animateur de colonie de vacances! Mais c'est une colo un peu particulière, où il n'y a que des enfants atteints de diabète de type 1. Fred nous explique ainsi comment les jeunes diabétiques apprennent à vivre avec cette maladie, à gérer leur traitement, et à adopter une alimentation équilibrée.

WK 810 DIA



Lenny le lion
Medtronic, 2009 (18')

Lenny est un lion diabétique. Dans ce petit film, il explique avec des mots simples ce qu'est le diabète et ce qui se passe dans le corps des personnes atteintes de cette maladie.

www.medtronic-diabete.com/diabete-enfant/lenny-explique-le-diabete#Lenny%20video



Touche pas à mon diabète... Comment vivre avec un diabète de type 1 lorsque l'on est adolescent

Hôpitaux universitaires de Genève, 2009 (12'10)

Quand on est adolescent, comment gérer les contraintes liées au diabète? Comment faire face aux préjugés des uns et des autres, aux réflexions et aux sous-entendus quand on se pique? Comment s'alimenter de manière équilibrée... Ce film s'adresse aux adolescents atteints de diabète de type 1 et à leurs proches.

www.dailymotion.com/video/xdc5pa_touche-pas-a-mon-diabete_lifestyle



Camp d'été pour jeunes diabétiques: un lieu pour apprendre à gérer sa maladie chronique

Hôpitaux Universitaires de Genève, 2008 (12')

Chaque été, la Fondation Diabète Soleil Enfant organise des camps pour enfants et adolescents vivant avec le diabète de type 1, aussi appelé insulino-dépendant. L'objectif est de donner aux participants l'occasion de pratiquer en toute sécurité des activités sportives et de loisirs. Mais aussi de dispenser une formation leur permettant de mieux gérer leur maladie chronique pour éviter les complications à court et à long terme.

www.dailymotion.com/video/xc49gp_camp-d-ete-pour-jeunesdiabetiques_tech

Vivre avec le diabète



Bien vivre avec sa maladie

André Giordan , Alain Golay
JC Lattès, 2013

Un quart des européens sont atteints d'une pathologie de longue durée. Les traitements sont parfois lourds et surtout la maladie oblige le patient à se surveiller en permanence. Les auteurs aident la personne malade et son entourage à accepter la maladie, à comprendre ses origines, les façons de la traiter et surtout à répondre à cette question essentielle : que devons-nous apprendre sur soi pour prendre soin de soi ?

W 85 GIO

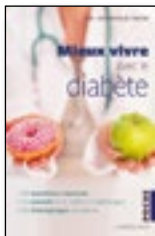


Mieux vivre avec un diabète

Gérard Slama
Odile Jacob, 2011

Le diabète est une maladie contraignante qui peut entraîner des complications graves. Pourtant, mieux vivre avec son diabète, c'est possible, comme vous l'explique le professeur Slama. Ce livre vous présente les 99 règles essentielles pour vous soigner si vous êtes insulino-dépendant, les 73 règles essentielles pour vous soigner si vous êtes non insulino-dépendant. Véritable petite encyclopédie médicale et pratique, ce livre est le fruit de l'expérience de l'un des plus grands spécialistes du diabète en France.

WK 810 SLA

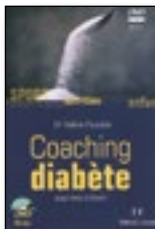


Mieux vivre avec le diabète

Dominique Simon
Larousse, Poche, 2015

100 questions-réponses en quatre parties : s'informer sur le diabète, apprendre à prévoir, apprivoiser la maladie et prendre soin de soi. Avec des témoignages de patients ou des personnes de leur entourage.

.....
WK 810 SIM



Coaching diabète: osez vivre à fond!

Valérie Foussier
Josette Lyon, 2009

Méthode inédite d'éducation à domicile pour apprendre à gérer son diabète et dédramatiser le traitement à l'insuline. Avec de nombreux conseils pour développer l'autosurveillance

.....
WK 810 FOU



Vivre avec une personne atteinte de diabète

Jean-Marie Ekoé
Bayard Canada, 2010

A vous qui accompagnez au quotidien une personne atteinte de diabète, voici un ouvrage qui donne des repères pratiques pour connaître et comprendre les aléas de la maladie et les exigences de son traitement. Cet ouvrage traite des diabètes de type 1 et 2, il apporte un éclairage clair et compréhensible sur la réalité quotidienne de toute personne atteinte de diabète.

.....
WK 810 EKO

Complications du diabète



La rétinopathie diabétique

Jean Daniel Arbour et Pierre Labelle
Annika Parance Éditeur, 2013

Ce livre s'adresse à toute personne diabétique qui veut comprendre la rétinopathie, la prévenir ou en ralentir l'évolution, de même que pour celle qui veut apprendre à vivre avec cette complication, ce livre traite des différentes options qui s'offrent à elles tout en apportant confiance et espoir en l'avenir.

WK 835 ARB



Je suis diabétique, dois-je protéger mes reins?

Comprendre et lutter contre le risque rénal du diabète

Daniel Cordonnier, Françoise Rey
Asclépiades, Docteur, dites-moi tout!, 2005

Dans un style ni trop simple ni trop complexe, ce livre s'efforce de répondre aux questions que se posent le patient et ses proches. Il ne s'agit pas de remplacer les médecins, mais de compléter leurs avis par une lecture plus approfondie, loin du stress de la consultation, d'éviter ainsi la dramatisation qui conduit à la dépression ou à la colère et souvent au déni de la réalité, de permettre donc une acceptation raisonnée des mesures proposées.

WK 810 COR

ASSOCIATIONS DE PATIENTS



Groupe Romand Parents Enfants Diabétiques (GRPED)

Le GRPED regroupe des familles d'enfants diabétiques de type 1 résidant en Suisse romande. Il propose des journées de loisirs et d'échanges, soutien, réunions d'information...

www.grped.ch



Association Suisse pour le Diabète de l'Enfant et de l'Adolescent (ASDEA)

Association de soutien aux enfants et adolescents diabétiques en Suisse qui organise diverses actions et projets de soutien.

www.asdea.ch



Association Suisse du Diabète

Association Suisse du Diabète fondée dans l'intention d'améliorer la condition des personnes atteintes par le diabète en Suisse. Elle compte 19 associations régionales. L'association publie djournal, une revue d'information sur le diabète.

www.diabetesgesellschaft.ch/fr/



Association Genevoise des Diabétiques

Association régionale de l'Association Suisse du Diabète.

www.geneve-diabete.ch



Association française des diabétiques (AFD)

L'AFD concentre ses activités selon trois axes: l'information et la prévention, la défense et la protection et l'accompagnement

www.afd.asso.fr



Association française des femmes diabétiques

Fédérée à l'Association Française des Diabétiques, cette association s'adresse aux femmes atteintes de diabète (type 1, type 2, gestationnel...) et à leur entourage.

www.mamansdiabetiques.com



Diabète Québec

www.diabete.qc.ca/fr



Association canadienne du diabète

www.diabetes.ca

**American Diabetes Association**

www.diabetes.org

SITES D'INFORMATION

**Diabsurf**

Site francophone d'informations et de références sur le diabète

www.diabsurf.com

**Diabète au féminin**

Elaboré par des professionnels de santé de diverses spécialités ce site concentre toutes les informations utiles et nécessaires à la vie des femmes diabétiques.

www.diabeteaufeminin.fr

**Diapedia – the living textbook of diabetes**

www.diapedia.org

DIABÈTE DE L'ENFANT ET L'ADOLESCENT



Diabète et ados

Site d'information destiné aux adolescents concernés par le diabète de type 1. Une foule d'informations, conseils, vidéos qui répondent aux préoccupations des adolescents.

www.diabeteetados.fr



Fondation Diabète Soleil Enfant

Fondation suisse qui organise des camps de vacances pour jeunes diabétiques.

www.fdse.ch



Aide aux jeunes diabétiques – France

Site d'information détaillé sur le diabète de type 1.

www.diabete-france.net



Enfance, adolescence et diabète

Site complet d'information et de conseils sur le diabète de type 1 chez l'enfant et l'adolescent.

www.enfance-adolescence-diabete.org



parlonsdiabete.fr

Site d'informations sur le diabète de type 1

www.parlonsdiabete.com



Nous vous recommandons l'application
i-nigma pour décoder nos QR Codes.

impresum

Tirage: 200 ex.

Novembre 2015



CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ

Ouvert à tous, le Centre de documentation en santé propose des documents (livres, revues, multimédias) adaptés à tous les âges et couvrant l'ensemble des thèmes liés à la santé. Consultation libre, prêt gratuit.

Centre médical universitaire (CMU)
9, avenue de Champel
1206 Genève

022 379 50 90
cde-medecine@unige.ch
www.medecine.unige.ch/cde
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h