

# ***Diabètes de type 1 et de type 2***

une sélection de ressources  
pour bien s'informer

4<sup>e</sup> édition

# ***S'informer et être acteur de sa santé – la Bibliothèque de l'UNIGE site Uni CMU vous accueille***

Si vous êtes en recherche d'information dans le domaine de la santé, vous trouverez dans la collection «patient-es», des ressources documentaires et de l'information médicale fiable et d'actualité. Cette collection s'adresse à tout un chacun qui souhaite s'informer sur une thématique en lien avec la santé.

Quels que soient vos besoins, vous êtes bienvenu-es dans l'espace dédié à notre collection pour consulter librement et/ou emprunter gratuitement des documents.

Tous les documents référencés dans cette brochure peuvent être consultés et empruntés à la Bibliothèque de l'Unige, site Uni CMU. Pour faciliter leur localisation, les cotes de classification sont mentionnées pour chaque livre proposé. N'hésitez pas à demander de l'aide au personnel présent pour vous aider à les localiser.

Les contenus des ressources proposées dans ce fascicule ne sont pas des outils de diagnostic mais des supports pour vous informer et en savoir plus sur un sujet. Ils ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ou les conseils des professionnels de santé.

## **Brochures déjà parues**

D'autres brochures thématiques proposant une sélection de livres, de multimédias, de sites web pertinents, d'associations de patients ont été éditées. Vous pouvez les consulter et les télécharger en ligne à l'adresse:

[www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/publications-unige/](http://www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/publications-unige/)

## **Visitez notre site web**

Vous y trouverez toutes les brochures à télécharger, des liens utiles, des sites web conseillés pour la recherche d'information santé, des pistes d'informations pour en savoir plus sur une thématique santé: [www.unige.ch/biblio/patients](http://www.unige.ch/biblio/patients)

## **Pour toute information, aide à la recherche d'information santé ou commande de brochure:**

[annick.widmer@unige.ch](mailto:annick.widmer@unige.ch)

# Sommaire

SÉLECTION DE SITES WEB DE SANTÉ .....	7
PISTES DE LECTURE.....	11
Comprendre le diabète.....	11
Diabète de type 2.....	12
Prévention .....	13
Diabète de type 1.....	14
Ressources pour les parents et familles .....	14
Ressources pour les enfants .....	17
Vivre avec le diabète.....	19
Alimentation .....	21
Complications.....	22
RESSOURCES WEB .....	22
Associations .....	22
Sites d'information .....	23
Podcasts.....	24
Autres sites utiles .....	24
APPLICATIONS POUR SMARTPHONE.....	25

# Edit

Chères lectrices, chers lecteurs,

Aujourd'hui, nous souhaitons aborder un enjeu qui touche des millions de familles dans le monde : les diabètes de type 1 et 2. Ils requièrent une compréhension approfondie, tant pour les personnes atteintes que pour leurs proches. Notre collection de livres et sites web vous offre un panorama sur ce sujet : des distinctions entre ces diabètes à la gestion quotidienne, des complications éventuelles aux ressources disponibles pour soutenir les familles.

## **Comprendre le Diabète**

La compréhension est la première étape pour affronter le diabète. C'est une maladie qui perturbe la régulation du glucose sanguin. Le type 1, fréquemment diagnostiqué chez les jeunes, provient d'une réaction auto-immune détruisant les cellules productrices d'insuline. Le type 2, plus courant chez les adultes, est associé à des habitudes de vie, comme l'obésité et la sédentarité.

## **Pour les Enfants et leurs Parents**

Face au diabète, les familles, surtout celles avec des enfants touchés, rencontrent des défis. Les parents deviennent souvent les premiers soutiens et guides pour leurs enfants diabétiques. Créer un environnement bienveillant et rassurant est primordial.

# to

### **Vivre avec le Diabète**

Gérer le diabète implique un équilibre entre le contrôle glycémique, des habitudes saines et la prévention des complications. Les personnes avec un diabète de type 1 doivent contrôler leur glucose, administrer de l'insuline et veiller à leur régime et activité. Pour le type 2, des ajustements de style de vie, comme perdre du poids et pratiquer une activité physique, sont cruciaux.

### **Complications du Diabète**

Les complications peuvent être sévères, mais une bonne gestion peut les minimiser. Elles peuvent affecter divers organes. Savoir les prévenir, les reconnaître et les traiter est crucial.

### **Ressources Utiles**

Il existe une multitude de ressources pour aider les personnes atteintes de diabète ainsi que leurs proches. Les livres, les sites web, les applications et les associations fournissent des informations et du soutien. Les associations, en particulier, proposent un réseau d'entraide précieux.

En conclusion, vivre avec le diabète est un parcours parfois complexe. Compréhension, éducation, soutien et prévention sont les fondations pour y faire face. Nous vous encourageons à vous informer et à partager vos découvertes. Unis, nous pouvons améliorer le quotidien de ceux touchés par le diabète.

### **Professeure Valérie SCHWITZGEBEL**

Médecin adjointe agrégée

Responsable d'Unité, Endocrinologie et Diabétologie  
Pédiatriques, Hôpital des Enfants, HUG

Département Pédiatrie, Gynécologie et Obstétrique,  
Faculté de médecine, Université de Genève

# Comment reconnaître un site web de qualité et développer une lecture critique des informations en ligne?

Parmi la multitude d'informations proposées en ligne, il peut être difficile de trouver des contenus sérieux et fiables. Une information de qualité est une information objective, récente, compréhensible et validée scientifiquement.

## 1. S'INFORMER SUR L'AUTEUR DU SITE

- ▶ **Quel est l'auteur** du site? Consultez la page «à propos», «contact», «qui sommes-nous?». Privilégiez les sources sérieuses et officielles telles que les hôpitaux, les universités, les offices ou départements fédéraux et cantonaux de santé publique, les associations professionnelles médicales, les associations de patient-es.
- ▶ La personne à l'origine du contenu est-elle indépendante, sans lien avec des entreprises commerciales ou pharmaceutiques? Quelles sont son expertise et sa légitimité dans le domaine?

## 2. ÉVALUER LA QUALITÉ DE L'INFORMATION

- ▶ Quel est l'**objectif du site**: informer, faire de la publicité, vendre?
- ▶ L'information est-elle récente? Vérifiez la date de mise en ligne, de révision ou de mise à jour.
- ▶ Le site mentionne-t-il les sources des informations publiées? Y a-t-il des références à des articles scientifiques?

### Trucs & astuces:

- ▶ N'hésitez pas à **visiter plusieurs sites pour comparer** leurs résultats.
- ▶ **Privilégiez les portails médicaux** qui contiennent des informations validées (issues des résultats de la recherche scientifique), contrairement aux moteurs de recherche standards.



**ATTENTION:** Après avoir trouvé des informations sur Internet, ne prenez aucune décision importante à propos de votre santé sans en parler au préalable à votre médecin. La recherche d'informations en santé sur Internet ne doit pas remplacer une consultation médicale. Internet est un outil d'information, pas de diagnostic



Pour vous aider dans vos recherches d'informations santé, vous pouvez consulter les sites conseillés sur le portail patient-es de la Bibliothèque:  
[unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/ressources-en-ligne/](http://unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/ressources-en-ligne/)

---

# SÉLECTION DE SITES WEB CONSEILLÉS POUR UNE RECHERCHE D'INFORMATIONS SANTÉ DE QUALITÉ

## **CISMEF Patients**

[doccismef.chu-rouen.fr/dc/#env=pat&restartApplication](http://doccismef.chu-rouen.fr/dc/#env=pat&restartApplication)

Catalogue et index des sites médicaux francophones à destination des patient-es et de leur famille.

---

## **PLANÈTE SANTÉ**

[planetesante.ch](http://planetesante.ch)

Portail médical suisse. Met gratuitement à disposition de tous des contenus validés par des médecins romands.

Possibilité de rechercher par maladie:

[planetesante.ch/Maladies/Rechercher-une-maladie](http://planetesante.ch/Maladies/Rechercher-une-maladie)

---

## **INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) -Dossiers d'information**

[www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information](http://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information)

Dossiers d'informations sur les grandes questions de santé et sur la recherche biomédicale

---

## **INSTITUT NATIONAL DE VEILLE SANITAIRE – France**

[invs.santepubliquefrance.fr/](http://invs.santepubliquefrance.fr/)

Dossiers d'informations : environnement et santé, maladies chroniques et traumatismes, maladies infectieuses, respiratoires, populations et santé, travail et santé

---

**OFSP (Office fédéral de la Santé publique) – Maladies et médecine**

[www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html](http://www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html)

Informations sur les maladies, leurs symptômes et leur prévention, ainsi que des données chiffrées, à l'échelle de la Suisse.

---

**MANUELS MSD pour le grand public**

[www.msdmanuals.com/fr/accueil](http://www.msdmanuals.com/fr/accueil)

Source complète d'informations médicales de confiance couvrant des milliers de sujets dans tous les domaines de la médecine. Une version spécifique pour le grand public est proposée.

---

**ATLAS MÉDICAL**

[www.chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/specialites-medicales/atlas-medical-alphabetique/](http://www.chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/specialites-medicales/atlas-medical-alphabetique/)

Courtes vidéos pour expliquer simplement une pathologie, une intervention médicale.

---

## SANTÉ DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT-E

**MON ENFANT EST MALADE**

[www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch)

Multitude de conseils pratiques vous permettant de prendre soin de votre enfant malade ou blessé.

---

**ABOUT KIDS HEALTH**

[www.aboutkidshealth.ca](http://www.aboutkidshealth.ca)

Site d'éducation sur la santé, destiné aux enfants et aux adolescent-es, ainsi qu'aux personnes qui s'en occupent.

---

**CIAO.CH**

[www.ciao.ch/f/](http://www.ciao.ch/f/)

Site d'information pour les jeunes pour toutes les questions les touchant directement.

---



**PORTAIL PATIENT-ES UNIGE**

[www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/pediatrie/](http://www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/pediatrie/)

Sélection de ressources concernant la santé et les maladies chez les enfants et les adolescent-es.

---

## MALADIES RARES

**ORPHANET**

[www.orpha.net](http://www.orpha.net)

Portail de référence sur les maladies rares et les médicaments orphelins, pour tous publics.

Disponible en 5 langues: français, anglais, allemand, italien et espagnol.

---

---

## EN ANGLAIS

### **UpToDate Patient**

[www.uptodate.com/contents/table-of-contents/patient-information](http://www.uptodate.com/contents/table-of-contents/patient-information)

Base de connaissances cliniques factuelle rédigée par des praticien-nes.



*Ressource en ligne accessible par abonnement: veuillez-vous adresser à la Bibliothèque de l'Université de Genève pour la consultation.*

---

### **NATIONAL HEALTH SERVICE**

[www.nhs.uk/](http://www.nhs.uk/)

Le National Health Service est le système de la santé publique du Royaume-Uni. Articles, vidéos, outils et applications disponibles gratuitement pour s'informer sur une maladie ou un handicap et vous aider à faire les meilleurs choix pour votre santé et votre bien-être.

---

### **MEDLINEPLUS**

[medlineplus.gov/](http://medlineplus.gov/)

Information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé. Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de trouver de l'information en français.

#### **Thèmes de santé:**

[medlineplus.gov/healthtopics.html](http://medlineplus.gov/healthtopics.html)

#### **Encyclopédie médicale:**

[medlineplus.gov/encyclopedia.html](http://medlineplus.gov/encyclopedia.html)

---

### **MAYO CLINIC Patient Care and Health Information**

[www.mayoclinic.org/patient-care-and-health-information](http://www.mayoclinic.org/patient-care-and-health-information)

Excellente documentation rédigée par des praticien-nes sur divers sujets médicaux pour les patient-es.

---

## PISTES DE LECTURE

### Comprendre le diabète



#### **Je prévois (et je traite) le diabète!**

Carole Garnier  
Solar, 2022 (Les cahiers Dr Good)

Ce cahier vous donne les clés pour comprendre les différents types de diabète et leurs causes, le rôle clé de l'insuline, les symptômes, les facteurs de risque et les traitements.

WK 810 GAR



#### **Le grand livre du diabète**

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

Cet ouvrage pratique, concret et largement documenté répond à l'ensemble des questions que vous vous posez sur la maladie et vous aide à comprendre le diagnostic et les traitements proposés par votre médecin. Accessible et exhaustif, cet ouvrage passe en revue tous les types de diabète et les solutions les mieux adaptées à chacun, de l'enfant au senior.

WK 810 ALT



#### **Le diabète: tout ce qu'il faut savoir**

Bernard Bauduceau, Lyse Bordier  
Solar, 2017

Dans cet ouvrage, les auteurs mettent à la portée de tous les connaissances les plus récentes sur le diabète. Une présentation claire, précieuse et indispensable pour aider le patient à devenir l'acteur principal de son traitement et offrir la possibilité à son entourage de l'accompagner au quotidien

WK 810 BAU



#### **Le diabète: une histoire de l'insuline**

Pr Christian Boitard  
Odile Jacob, 2022

Un livre pour évoquer l'histoire de la maladie et de la découverte de l'insuline, présenter les connaissances biologiques et médicales les plus actuelles et envisager aussi ce que l'on peut espérer dans le futur. Un livre précieux, remarquablement documenté, pour tous ceux qui veulent en savoir plus.

WK 810 BOI



### **Diabètes: vrais espoirs? De la recherche aux soins**

Fabrizio Andreelli, Chloé Amouyal

Vigot, 2017

Nouveaux traitements, innovations technologiques, nouvelles prises en charge du vécu thérapeutique, pistes de recherches expérimentales... les cinq dernières années ont en grande partie révolutionné la compréhension et les traitements des diabètes. Les patients comme les soignants en quête d'informations trouveront ici un état des lieux fiable, qui leur permettra d'entrevoir l'avenir de l'évolution de cette maladie.

WK 810 AND



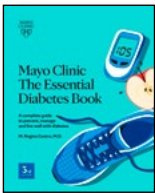
### **Diabète: survivre ou mieux vivre?**

Stéphane Dalle, Eric Renard

Inserm, Le Muscadier, 2016 (Choc santé)

Synthèse des connaissances les plus récentes sur la question, cet ouvrage permettra à chacun de mieux comprendre la maladie, et d'améliorer les conditions de vie des malades et de leurs proches.

WK 810 DAL



### **Mayo Clinic The Essential Diabetes Book, 3rd Edition**

by M. Regina Castro, M.D.

Mayo Clinic Press, 2022

A complete guide to prevent, manage and live well with diabetes. This includes essential advice on how to monitor your blood sugar, how to eat better, how to become more physically active, how to lose weight and maintain a healthy weight, and how to get the most from your medications.

WK 810 MAY

## ***Diabète de type 2***



### **Le diabète**

Alain Golay, Patricia Bernheim

Médecine & Hygiène, 2016 (J'ai envie de comprendre)

«Epidémie» des temps modernes, le diabète de type 2 n'est pas une fatalité. Le plus souvent, on peut le prévenir grâce à une alimentation plus équilibrée, de l'activité physique et une gestion du stress. Pratique, simple, concret, ce livre permet de mieux comprendre le diabète. Cette compréhension est une étape essentielle pour mieux gérer son traitement au quotidien et améliorer sa qualité de vie.

WK 810 GOL

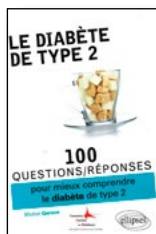


### **Faire face au diabète de type 2**

Sonia Juddoo  
Ellipses, 2022

Cet ouvrage est un guide synthétique et simple, accessible à tous. Il vous permettra de comprendre et réajuster vos traitements ou revoir les fondamentaux de votre diabète, afin de vous aider dans sa gestion au quotidien.

WK 810 JUD



### **Le diabète de type 2 : 100 questions /réponses pour mieux comprendre**

Michel Gerson  
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

## PRÉVENTION



### **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



### **Self-santé: se réappropriier sa santé**

Alexandra Toledo  
Planète santé, 2022

Dans un environnement changeant et une société qui ne nous laissent que peu de temps pour prendre soin de nous, comment améliorer certains comportements pour préserver notre santé ?

WA 108 TOL



## La santé globale à votre portée: manger, bouger et penser pour éloigner la maladie

Justin Marcotte  
Éd. de l'Homme, 2017

Comment créer un environnement sain et bienveillant pour nos cellules? En s'appuyant sur trois piliers indissociables: une saine nutrition, une activité physique optimale et un mode de pensée favorisant le mieux-être. Un livre révélateur et nécessaire sur la capacité de chacun à se maintenir en bonne santé.

WA 108 MAR

# Diabète de type 1

## RESSOURCES POUR LES PARENTS ET FAMILLES



## Faire face au diabète de type 1: guide à l'usage du patient, des proches et des aidants

Hanane Rhbali  
Ellipses, 2019

Cet ouvrage a pour mission de décrypter toutes les facettes de ce diabète pour mieux le connaître, mieux le comprendre et faciliter le quotidien des patients et de leurs aidants (famille, amis, équipes scolaires, etc.).

WK 812 RHB

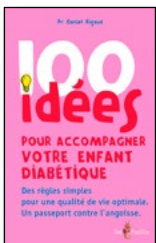


## Le diabète chez l'enfant et l'adolescent

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 812 GON



## 100 idées pour accompagner votre enfant diabétique

Daniel Rigaud  
Tom Pousse, 2016 (Collection 100 idées)

Pour mieux accompagner son enfant ou son adolescent diabétique, il faut posséder les clés permettant de comprendre le diabète et son traitement, connaître les astuces et tous les moyens dont on dispose actuellement pour un soin optimal, sans peur, sans honte et sans a priori, mais aussi avec rigueur et détermination.

WK 812 RIG



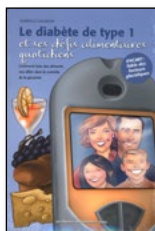
### **Le diabète chez l'enfant**

Louis Geoffroy, Monique Gonthier

CHU Sainte-Justine, 2009 (Questions réponses pour les parents)

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 812 GEO



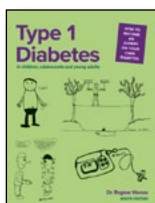
### **Le diabète de type 1 et ses défis alimentaires quotidiens**

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 812 GAL



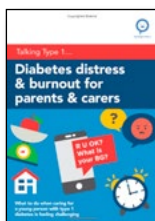
### **Type 1 Diabetes in Children, Adolescents and Young Adults**

Ragnar Hanas

Class Publishing, 2022 (8th ed)

This practical, easy to read book tells you everything you need to know to take good care of your diabetes. In this remarkable book, Dr Ragnar Hanas shows you step-by-step how to become an expert in your own diabetes.

WK 812 HAN



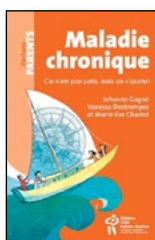
### **Diabetes distress and burnout for parents and carers**

Rose Stewart

Cambridge University Press, 2022

The demands of caring for a child with diabetes can often become exhausting and overwhelming. Diabetes Distress and Burnout for Parents and Carers provides support to those caring for a child with type 1 diabetes. This booklet helps readers to identify the symptoms of burnout, understand what triggers them, and learn what steps they can take to improve their symptoms and build resilience.

WK 812 STE



### **Maladie chronique: Ce n'est pas juste, mais on s'ajuste!**

Johanne Gagné, Vanessa Destrempe, Marie-Eve Chartré,

Ed. CHU Sainte-Justine, 2022 (Parlons Parents)

Un diagnostic de maladie chronique est un choc pour les parents. L'enfant ne guérira pas: il faut s'adapter à la maladie. Toute la famille est touchée. Comment faire quand les choses ne sont plus comme avant ni comme on l'avait prévu? Comment s'y retrouver, à l'hôpital, à la maison? Il y a des solutions. Il y a des ressources. Elles sont décrites dans ce livre.

WS 200 GAG



### Article

#### La prise en charge du jeune diabétique type 1

Dr méd. Dr phil. Philippe Klee, Dr méd. Mirjam Dirlewanger,  
Prof. Dr méd. Valérie M. Schwitzgebel  
Unité d'Endocrinologie et Diabétologie Pédiatriques, HUG, Genève  
*Forum Médical Suisse* 2017;17(46):998–1008



### Article

#### Défis actuels dans le traitement du diabète de type 1 chez l'enfant

PD Dr méd. Claudia Boettcher; Dr méd. Marie-Anne Burckhardt, PhD; Dr  
méd. Katrin Heldt; Dr méd. Sara Bachmann; Dr méd. Mariarosaria Lang-Mu-  
ritanoe; PD Dr méd. Michael Hauschild; PD Dr méd. Philippe Klee, PhD; Dr  
méd. Mirjam Dirlewanger; Prof. Dr méd. Valérie M. Schwitzgebel  
*Forum Médical Suisse* 2022;22(47):767–771



### Les mères veilleuses: documentaire

Vanessa Gauthier  
L'Harmattan, 2021 (52')



Dans un voyage poétique, nous suivons le cheminement d'Avela et Rébecca pendant 6 années. Leur point commun: chacune a un enfant diabétique de type 1. Comédiennes et metteuses en scène de spectacle jeunesse, cette expérience commune devient alors un objet théâtral, et leur vie, une fiction mise en scène. Portrait intimiste de femmes libres et engagées, «Les Mères Veilleuses» porte un regard plein de tendresse sur une relation forcément complexe, celle qui unit une mère à son enfant. Avec un intrus dans l'équation: la maladie.

WZ 330 MER



### Pour quelques barres de chocolat

Vanessa Gauthier  
Aléa Films, 2016 (63')



«J'avais 7 ans lorsque c'est arrivé. Je fais partie des 350 millions de personnes dans le monde atteintes d'une drôle de maladie invisible... le diabète. À l'époque, je suis partie dans une colonie pas tout à fait comme les autres pour apprendre et partager avec d'autres enfants comme moi. Aujourd'hui, je repars sur ces lieux, accompagnée de 52 enfants de 6 à 11 ans, pour montrer leur quotidien.» Pour quelques barres de chocolat est l'évocation d'une perte de l'innocence et l'histoire d'un apprentissage collectif: un voyage initiatique.

WZ 330 POU



## RESSOURCES POUR LES ENFANTS



### **Le diabète**

Sylvie Baussier

Gulf stream, 2019 (Collection Parlons-en !)

Un documentaire pour comprendre le diabète à travers l'histoire de Tom, Louise, Zora et Maxime confrontés de façon directe ou non à la maladie. À travers des récits et des témoignages, l'ouvrage livre des informations sur le diabète et sur la vie quotidienne de ceux qui en sont atteints.

DÈS 9 ANS

WK 812 BAU



### **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 8 ANS

WK 812 DEK



### **Le diabète**

Agnès Cathala

Milan, 2020 (Mes p'tits pourquoi)

Zacharie est atteint de diabète : son corps n'arrive pas à utiliser le sucre qu'il consomme. Pour continuer à être en forme, Zacharie doit faire attention à ce qu'il mange, et utiliser une pompe à insuline et un lecteur de glycémie. Une lecture à destination des enfants diabétiques mais aussi de leur entourage.

4-7 ANS

WK 812 CAT



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

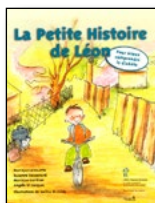
Anne Paradis

Ed. Chouette, 2015

Il n'est pas toujours facile de parler aux enfants des maladies auxquelles ils peuvent être confrontés. Ce livre répond aux questions des enfants et permettra aux adultes d'entamer une discussion saine sur le sujet.

DÈS 4 ANS

WK 812 PAR



### **La Petite Histoire de Léon: pour mieux comprendre le diabète**

Monique Lanouette

Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2006

La Petite Histoire de Léon a été conçue pour aider l'enfant à comprendre ce qui lui arrive et pour aider ses parents et sa famille à le soutenir dans ce qu'il vit.

DÈS 4 ANS

WK 812 PET



### 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 812 LAC



### Des petits trous au bout des doigts: roman

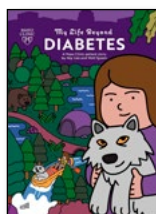
Marion Achard

Actes Sud junior, 2014

Paul est diabétique. Désormais, il devra contrôler son sang au bout des doigts six fois par jour et avoir une pompe à insuline. 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 812 ACH



### My Life Beyond Diabetes : A Mayo Clinic Patient Story

Hey Gee

Mayo Clinic Press Kids, 2022

Overseen by a pediatric diabetes expert from Mayo Clinic, this informative graphic novel provides a kid's-eye view of living with diabetes.

FROM 8 YEARS OLD

WK 812 GEE



### 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.

Et en ligne: [youtu.be/zcDWQQIXrog](https://youtu.be/zcDWQQIXrog)

WK 810 DIA

## Vivre avec le diabète



### Mieux vivre avec un diabète: 100 réponses pour comprendre sa maladie et mieux se soigner au quotidien

Pr Fabrice Bonnet

Marabout, 2023

Ce livre s'adresse aux patients ayant développé un diabète de type 1, de type 2, un diabète gestationnel mais également à ceux qui sont à risque de diabète (prédiabète). Véritable guide, il accompagne le lecteur dans la prise en charge de son diabète et facilite le dialogue avec ses médecins. Basé sur des données scientifiques récentes, cet ouvrage aborde des domaines aussi variés que la prévention, la diététique, l'activité physique, les nouveaux traitements, les innovations technologiques...

WK 810 BON



### Coaching diabète: osez vivre à fond!

Valérie Foussier

Josette Lyon, 2009

Une méthode inédite d'éducation à domicile pour vivre plus facilement le diabète. Cette méthode va vous aider à accepter le diabète, améliorer la qualité de vie, optimiser le traitement, atteindre une plus grande autonomie et une plus grande liberté, mieux vous alimenter... Le DVD qui accompagne le livre vous aidera étape par étape dans votre quotidien.

WK 810 FOU



### Le diabète: mieux le comprendre pour mieux vivre

Michel Pinget, Michel Gerson

John Libbey Eurotext, 2022 (Guides pratiques du patient et de sa famille)

Sous l'impulsion du Centre européen d'étude du diabète (CEED), les auteurs fournissent des informations scientifiques et médicales, des conseils sur l'alimentation et la gestion de l'activité physique, l'explication des traitements d'aujourd'hui et de demain. Les patients et leur entourage y trouveront la réponse aux questions qu'ils se posent, tout comme les médecins, étudiants, professionnels de santé et chercheurs.

WK 810 PIN



### Comprendre son diabète et mieux vivre avec au quotidien

Eva Biniguer

1Healthmedia, 2022

Quel que soit votre type de diabète (type 1, 2, diabète gestationnel...), cet ouvrage a pour objectifs de vous aider à mieux vivre avec votre pathologie, en expliquant les différents traitements disponibles et leur bon usage, et de vous donner des conseils pour gérer votre maladie au quotidien.

WK 810 BIN

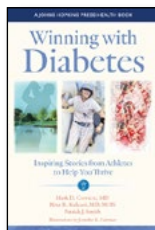


### **Mieux vivre avec un diabète**

Gérard Slama  
Odile Jacob, 2018

Mieux vivre avec un diabète et bénéficier d'une meilleure qualité de vie, c'est possible. Comment bien dormir? Travailler? Faire du sport? Mieux dépister les complications? Guide médical et pratique, fruit de l'expérience de l'un des plus grands spécialistes du diabète en France, ce livre enrichi de nombreux conseils répond à toutes vos questions.

WK 810 SLA



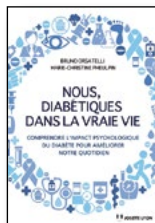
### **Winning with Diabetes**

#### **Inspiring Stories from Athletes to Help You Thrive**

Mark D. Corriere  
Johns Hopkins University Press, 2023

Essential reading for people who have diabetes and their families, Winning with Diabetes highlights the challenges, perseverance, and successes of sixteen elite athletes living with the disease. Winning with Diabetes will inspire readers of all ages – those newly diagnosed as well as those who have lived with diabetes for years.

WK 812 COR



### **Nous, diabétiques dans la vraie vie: comprendre l'impact psychologique du diabète pour améliorer notre quotidien**

Bruno Orsatelli, Marie-Christine Pheulpin  
J. Lyon, 2016

Bien plus qu'un guide, ce livre s'impose comme un réel soutien psychologique en répondant à l'incompréhension que ressentent les personnes atteintes de diabète, et offre les moyens d'améliorer véritablement leur quotidien.

WK 810 ORS



### **Petit traité de la diabétique accomplie**

Marie-Pierre Jungas  
Nombre 7, 2019

Ce petit traité n'a qu'un objectif: aider les diabétiques et leur entourage à mieux vivre cette pathologie chaque jour. Vous y trouverez des conseils utiles ainsi que des anecdotes parfois amusantes qu'a vécu l'auteur au fil des années.

WK 810 JUN



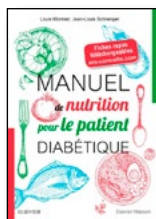
### Les belles envies: témoignage

Alixé Bornon  
Flammarion, 2019

À treize ans, Alixe apprend qu'elle est diabétique. Entre colère et sentiment d'injustice, Alixe apprivoise sa maladie et prend un jour son destin en main. Son pari fou: créer une boutique de pâtisseries et de chocolats à index glycémique contrôlé. Ainsi naît Les Belles Envies à Paris. Le témoignage d'une jeune entrepreneuse au tempérament de feu qui a choisi de faire de sa fragilité un moteur.

WK 810 BOR

## ALIMENTATION



### Manuel de nutrition pour le patient diabétique

Louis Monnier, Jean-Louis Schlienger  
Elsevier Masson, 2018

Cet ouvrage a pour objectif de remettre la nutrition à sa vraie place dans le traitement du diabète sucré avec le souci d'expliquer le pourquoi et le comment des régimes. Il est un ouvrage qui puisse servir de référence utilisable par les professionnels de santé et toutes les personnes – patients et entourage – concernées par le diabète pour, selon les cas, prévenir ou mieux traiter le diabète.

WK 810 MON



### Je m'initie à l'alimentation antidiabète: guide visuel

Pierre Nys  
Leduc, 2020

Ce guide entièrement illustré vous donne les clés de l'alimentation idéale: L'index glycémique, le sucre, l'insuline et tout ce qu'il faut savoir pour bien manger quand on est diabétique.

WK 810 NYS

## COMPLICATIONS DU DIABÈTE



### La rétinopathie diabétique

Jean Daniel Arbour et Pierre Labelle

Annika Parance, 2016 (Comprendre la maladie et ses traitements)

Dans un langage simple et accessible, ce livre permet de mieux comprendre les signes qui caractérisent la rétinopathie diabétique et les symptômes qui en résultent. Écrit par des médecins, il aborde les principaux facteurs de risque, les moyens de prévention, les traitements proposés et comment mieux vivre avec la maladie au quotidien. Enfin, il donne un aperçu des avancées de la recherche qui ouvrent de nouvelles perspectives thérapeutiques.

WK 810 ARB

## RESSOURCES WEB

### *Associations*



#### Association Suisse du Diabète

[www.diabetesschweiz.ch/fr](http://www.diabetesschweiz.ch/fr)



#### Fondation Vivre avec le diabète de type 1

[www.diabete1.ch](http://www.diabete1.ch)



#### 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](http://www.grped.ch)



### **Fondation Diabète Soleil Enfant**

Fondation suisse qui organise des camps de vacances pour jeunes diabétiques  
[www.fdse.ch](http://www.fdse.ch)

---



### **Fédération française des diabétiques (AFD)**

Association de patients qui contribue à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes ou à risque de diabète.  
[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

---



### **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.  
[affd.federationdesdiabetiques.org](http://affd.federationdesdiabetiques.org)

---



### **Association Aide aux jeunes diabétiques – France**

[www.ajd-diabete.fr/](http://www.ajd-diabete.fr/)

---



### **Diabète Québec**

[www.diabete.qc.ca/fr](http://www.diabete.qc.ca/fr)

---



### **International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD)**

[www.ispad.org](http://www.ispad.org)

---

## ***Sites d'information***



### **Vidéos d'information sur le diabète de type 1 – Hôpitaux universitaires Genève (HUG)**

Courtes vidéos destinées aux personnes vivant avec un diabète de type 1 ou nécessitant un traitement par multi-injections d'insuline et visent à compléter les enseignements thérapeutiques déjà existants.  
[www.hug.ch/videos-dinformation-sur-diabete](http://www.hug.ch/videos-dinformation-sur-diabete)

---



### **Digibete**

A website full of resources and videos for children and young people living with type 1 diabetes, and their families

[www.digibete.org](http://www.digibete.org)

---

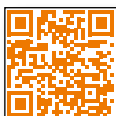


### **Type 1 resources**

A collection of resources for people with type 1 diabetes that are reviewed by healthcare professionals and regularly updated.

[www.t1resources.uk/home](http://www.t1resources.uk/home)

---



### **Diabetes Voice**

Revue trimestrielle de la Fédération Internationale du Diabète (FID) publié trimestriellement en ligne en anglais, français et espagnol. Elle est la source d'information authentique pour la communauté internationale du diabète.

[diabetesvoice.org/fr/](http://diabetesvoice.org/fr/)

---

## **Podcasts**



### **Insuline**

Insuline est le podcast qui donne la parole aux personnes vivant avec le diabète de type 1. Au fil des témoignages, Emeline Munoz, jeune femme qui vit avec cette maladie chronique depuis ses 15 ans, vous invite à découvrir le quotidien de cette pathologie souvent victime de nombreux clichés et préjugés. Grâce à ses invité-es et leurs anecdotes, vous découvrirez que le diabète de type 1 n'empêche pas de vivre comme tout le monde, bien au contraire!.

[open.spotify.com/show/3pYCPfx1Qdk6LtkJ7t9by6](https://open.spotify.com/show/3pYCPfx1Qdk6LtkJ7t9by6)

---

## **Autres sites utiles**



### **Association suisse des diététicien-ne-s**

[www.svde-asdd.ch/fr](http://www.svde-asdd.ch/fr)

---



**Société suisse de nutrition**

[www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)

---

**mangerbouger.fr**

Programme national nutrition santé Santé publique France

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

---

Sites consultés en octobre 2023

---

## APPLICATIONS POUR SMARTPHONES

**GluciChek**

Application mobile gratuite conçue en collaboration avec des patients et des professionnels de santé pour compter les glucides et suivre son diabète

[www.gluci-chek.fr](http://www.gluci-chek.fr)

---

**WebDia**

WebDia apporte une aide et un accompagnement dans la gestion du diabète. Cette application permet de calculer les injections d'insuline à réaliser en fonction de la composition des repas et des glycémies.

[www.webdia.ch/diabete](http://www.webdia.ch/diabete)

---





---

## ***Des réactions? Des suggestions?***



Faites-nous en part!  
[biblio-cmu-cds@unige.ch](mailto:biblio-cmu-cds@unige.ch)

### **Impressum**

Tirage: 300 ex.  
Octobre 2023 | 4<sup>e</sup> édition

Le contenu des ressources proposées dans cette brochure ne remplace pas une information, un diagnostic ou un examen médical d'un médecin ou d'un professionnel de la santé qualifié

Le contenu de cette brochure a été vérifié en octobre 2023 et sera mis à jour régulièrement.

---

## **BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE, SITE UNI CMU**

Bibliothèque de l'Université de Genève  
Centre médical universitaire  
Avenue de Champel, 9  
1206 Genève

022 379 50 90  
[biblio-cmu-cds@unige.ch](mailto:biblio-cmu-cds@unige.ch)  
[www.unige.ch/biblio/patients/](http://www.unige.ch/biblio/patients/)  
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h