

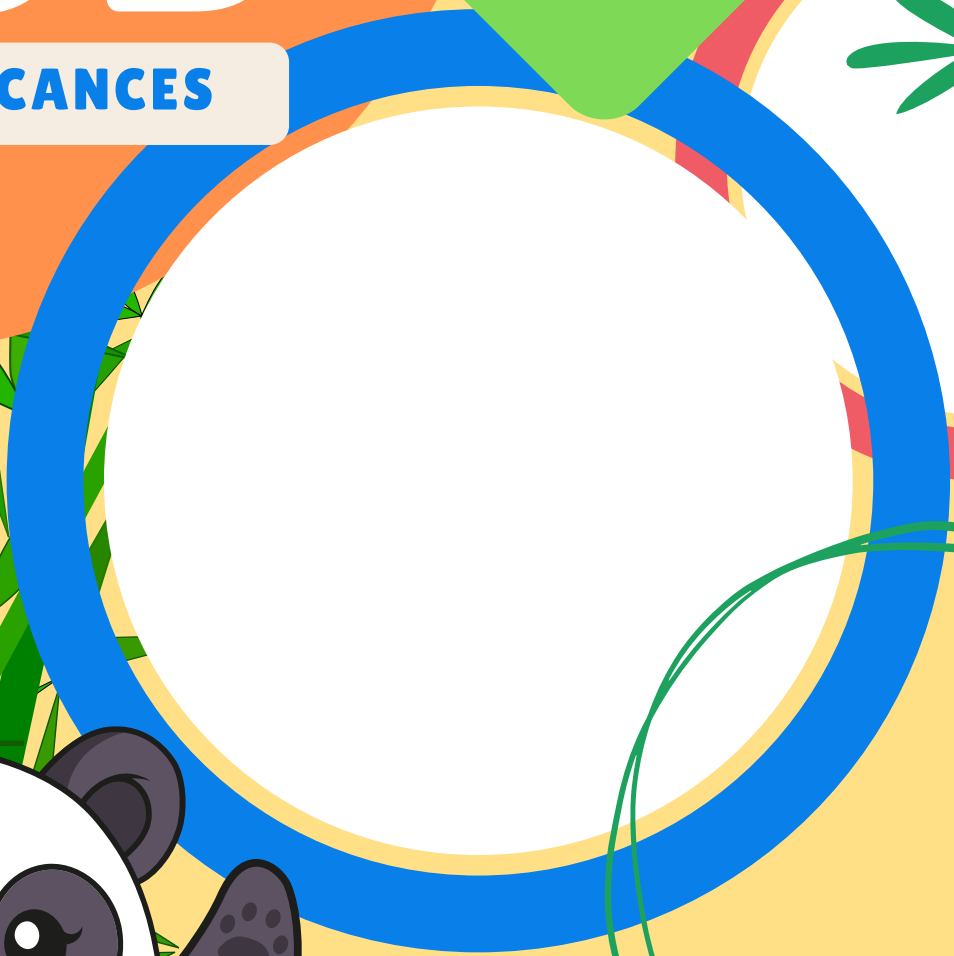
KIDS

Hollydiab'

CLUB

CAHIER DE VACANCES

À PARTIR
DE 5 ANS



COLLE UNE PHOTO OU DESSINE TOI ICI

JE M'APPELLE:

J'AI

ANS

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
www.sanofi-diabete.fr

sanofi

SOMMAIRE

Colorie les traces de pattes du Panda quand tu as fini le jeu !

Mes vacances

Fruits & Légumes

Conte Îlo
Académie des pouvoirs

Les 7 différences

Labyrinthe

Les aliments & la glycémie

Coloriage

En équilibre

Le jeu de
la Pyramide

ABC Diabète

Charades & Rébus

Suivi des émotions



MES VACANCES

* Où passes-tu en vacances cette année



À LA MONTAGNE



À LA PLAGE

À LA CAMPAGNE



EN VILLE



À LA MAISON



EN COLONIE



MA / MES DESTINATION(S)



COLLE UNE PHOTO OU DESSINE TA/TES
DESTINATION(S) DE VACANCES :



MES VACANCES

* Avec qui passes-tu tes vacances?

MAMAN(S)

PAPA(S)

FRÈRE(S)

SOEUR(S)

MAMIE(S)

PAPI(S)

COPAIN(S)

COPINE(S)

MON / MES ANIMAUX :

COLLE UNE PHOTO OU DESSINE UN SOUVENIR
DE VACANCES AVEC CES PERSONNES:



MA LISTE

À compléter / faire valider avec un adulte.

HYGIÈNE

VÊTEMENTS

JEUX / ACTIVITÉS

AUTRES

MA LISTE

À compléter / faire valider avec un adulte.

DIABÈTE SOUS INJECTIONS

- Stylos jetables d'insuline lente et rapide ou cartouches d'insuline lente et rapide avec stylos rechargeables + 1 stylo de secours
- Aiguilles
- Lecteur de glycémie (avec piles ou chargeur)
- Bandelettes pour glycémie
- Stylo auto piqueur et lancettes
- Capteur de mesure du glucose
- Lecteur de cétonémie avec bandelettes
- Kit de glucagon
- Collecteur à aiguilles
- Pochette isotherme
- Sucre et collations

DIABÈTE SOUS POMPES

- Flacon d'insuline rapide
- Stylos jetables de secours d'insuline lente et rapide
- Pompe et pompe de remplacement, PDM/Dash (avec piles ou chargeur)
- POD, cathéters, tubulures, réservoirs
- Aiguilles
- Lecteur de glycémie (avec piles ou chargeur)
- Bandelettes pour glycémie
- Stylo auto piqueur et lancettes
- Capteur de mesure du glucose
- Lecteur de cétonémie, bandelettes de cétonémie
- Désinfectant et compresses
- Kit de glucagon
- Collecteur à aiguilles
- Pochette isotherme
- Sucre et collations

MES PAPIERS

- Ordonnance médicale
- Certificat médical pour transporter le matériel
- Carte de diabétique
- Carte vitale/ carte européenne
- Carnet de glycémies
- Protocoles pompe à insuline (vomissement et hyperglycémie)
- Schéma de remplacement de la pompe
- Coordonnées du médecin référent/ coordonnées du prestataire de service

MON DESSIN

FRUITS & LÉGUMES

Relie l'image au mot correspondant.

Tomate



Fraise



Pomme de
terre



Poivron



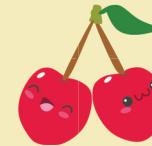
Poire



Carotte



Kiwi



Cerise



Pomme



Framboise



CONTE ÎLO ACADÉMIE DES POUVOIRS

Sur la planète Héroïka, tout le monde possède des pouvoirs magiques.

Le boulanger Captain-Farine crache du feu pour cuire son pain, l'instituteur Memorum a une super mémoire, l'infirmier Guéritou soigne les petits bobos avec des bisous magiques.

C'est la rentrée ! Cette année Îlo va découvrir quel super pouvoir il va acquérir.

Il espère être dans la même classe que Bêta, Lang et Rans, ses supers amis depuis toujours.

Chacun passe un test pour savoir quel superpouvoir il aura mais quand vient le tour d'Îlo : rien ne se passe ! Où sont ses pouvoirs !?

Il se sent triste, il a peur de perdre ses amis et de ne plus pouvoir jouer avec eux.

En rentrant de l'école, sa maman lui demande :
« Que t'arrives t'il Îlo ? Tu as l'air tout triste. L'école ne s'est pas bien passée ? »

Îlo : « C'est horrible ! Je n'ai pas de super pouvoirs ! »

Maman : « Ne t'en fais pas Îlo, il est déjà arrivé que le pouvoir ne se réveille pas tout seul, c'est le cas pour mamie, qui a eu besoin d'un petit coup de pouce. Elle est allée voir le grand Doctossage qui vit sur la montagne Pancreasse. Si tu veux, nous irons le voir demain. »



Le lendemain, après une longue marche, ils arrivent sur cette énorme montagne où les attends Doctossage.

Doctossage : « Que puis-je faire pour toi mon petit Îlo ? »

Îlo : « Je suis déçu et en colère car je n'ai pas de superpouvoirs, et je ne comprends pas pourquoi. Ma maman m'a dit que tu pouvais m'aider. »

Doctossage : « Je vois très bien de quoi tu me parles, je peux résoudre ce problème. J'ai en ma possession monsieur Rapidix, un collier magique qui te permettra de développer ton super pouvoir et d'être en forme tous les jours, mais à aucun moment tu ne devras le retirer.»

- « Même pour dormir !? » demanda Îlo,

Doctossage : « Eh oui ! Même pour dormir, c'est la condition ultime pour que ça marche, c'est très important »

Îlo saute de joie et se jette dans les bras de sa maman en criant « Youpi ! Je suis sauvé ! Je vais pouvoir être comme tous mes copains. »

Îlo met le collier autour de son cou, et repart fièrement au bras de sa maman.

Désormais, Îlo est comme tous les autres enfants, il va lui aussi découvrir son super pouvoir.



Quelques semaines plus tard, Îlo se couche tard car c'est son anniversaire, et part le lendemain en vitesse à l'école mais oublie son collier...

Arrivé à l'école après avoir couru un peu pour être à l'heure, il commence à se sentir un peu patraque.

Sa maîtresse lui dit :

- « Tu te sens bien Îlo ? Tu es tout blanc ? »
- « Pas vraiment, j'ai l'impression d'avoir un nœud dans le ventre, j'ai chaud et j'ai l'impression d'avoir du coton à la place des jambes »

La maîtresse appelle le grand Doctossage qui lui dit

- « Est-ce qu'Îlo a bien son collier sur lui ? Il ne doit pas l'enlever »

La maîtresse regarda Ilo et lui dit « Tu n'as pas ton collier Îlo ? »

Îlo se sent tout confus d'avoir oublié son collier.

La maîtresse explique à Doctossage ce qu'il s'est passé et aussitôt un nuage magique se forme devant Îlo et Doctossage apparut.

Il lui donne un Glucosum, un bracelet magique en lui expliquant que ça allait l'aider à se sentir mieux ainsi qu'un collier magique de recharge pour tenir toute la journée et retrouver son énergie.

Doctossage rappelle à Îlo l'importance de porter régulièrement son collier car sinon ses pouvoirs vont disparaître et il sera à nouveau tout raplapla.

Îlo fait un énorme câlin à Doctossage en lui promettant de ne plus jamais oublier son collier magique.



LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES



LE LABYRINTHE

* Aide Camille à trouver le chemin pour aller prendre le goûter avec Raphaël et Yanis.



LA GLYCÉMIE

* Dessine moi un aliment qui fait monter vite vite vite la glycémie.

* Dessine moi un aliment qui ne fait pas monter la glycémie.



COLORIAGE

* Colorie le dessin et trouve la famille d'aliments correspondante.



EQUILIBRE

* Entoure l'assiette qui te paraît la plus équilibrée.



TACOS



TOMATE - MOZZARELLA



PÂTES AUX LÉGUMES
ET POULET

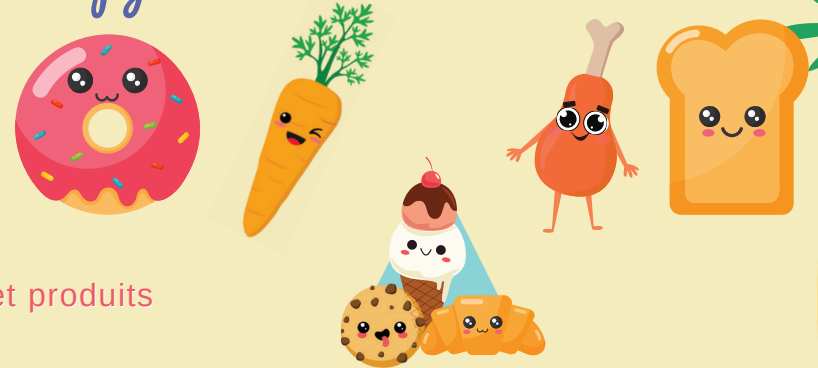


PIZZA



FAMILLE D'ALIMENTS

* Retrouve quelle place a chaque aliment dans la pyramide alimentaire.

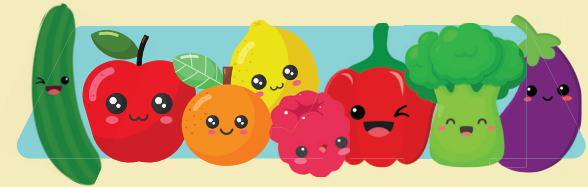


Sucre et produits
sucrés

Viandes, poissons,
œufs et produits laitiers



Fruits et
légumes



Produits
céréaliers



ABC DIABETE

* Apprends à écrire les lettres et devine le mot.

Aa

Bb

Rr

Ii

Cc

Oo

Tt

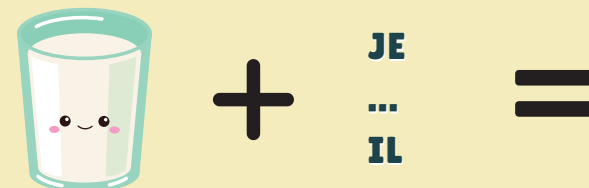
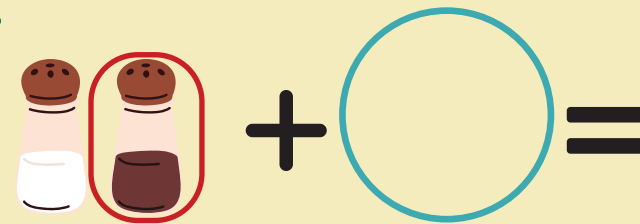


RÉBUS

* Devine les mots.

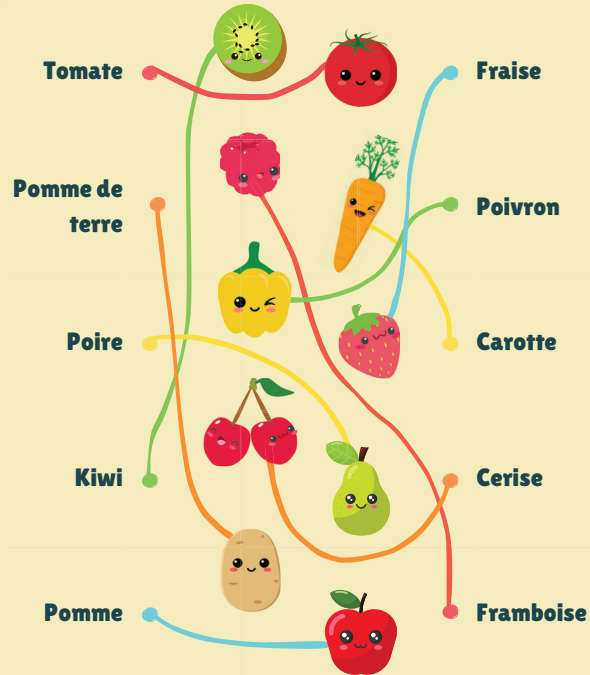
exemple:

- Pot + MEUR = Pomme



CORRECTIONS

* FRUITS & LÉGUMES



* JEUX DES 7 DIFFÉRENCES



CORRECTIONS

* LE LABYRINTHE



* LA GLYCÉMIE

Dessine moi un aliment qui fait monter vite vite vite la glycémie.

BONBONS, SUCRE, BISCUITS, JUS

Dessine moi un aliment qui ne fait pas monter la glycémie.

VIANDE, POISSON, OEUFS, MATIÈRE GRASSE, FROMAGE, FRUITS SECS (AMANDES, NOISETTES...), ETC.

CORRECTIONS

* EQUILIBRE



TACOS



TOMATE - MOZZARELA



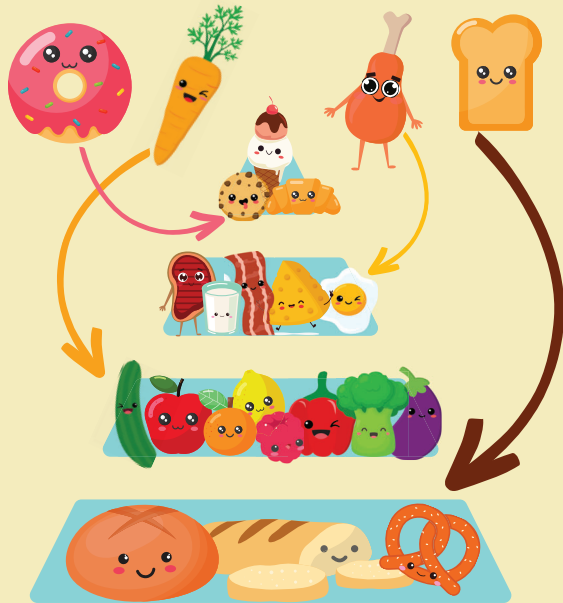
PÂTES AUX LÉGUMES
ET POULET



PIZZA



* FAMILLE D'ALIMENTS



CORRECTIONS

* RÉBUS

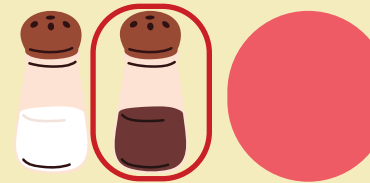
POIRE + EAU = POIREAU



SCIE + TRONC = CITRON



POIVRE + ROND = POIVRON



LAIT + TU = LAITUE



JE

...

IL



NOTES DE FIN

Comme tu le sais sûrement déjà, pour favoriser l'équilibre glycémique, il est recommandé de répartir les glucides de manière régulière tout au long de la journée.

L'alimentation équilibrée, c'est aussi :

- Manger en famille, autour d'une table en prenant le temps,
- Manger dans le calme sans avoir une autre occupation,
- Ne pas sauter de repas,
- Éviter les grignotages,
- Savoir se faire plaisir.

Nous espérons que ce petit cahier de jeux t'aidera dans la compréhension de ton diabète.

Si tu as des difficultés, n'hésite pas à demander de l'aide à ton entourage et à poser des questions aux professionnels de santé qui t'accompagnent : médecins, infirmier(e)s, diététicien(ne)s, pharmacien(ne)s.

Tu pourras apporter ce cahier de jeux lors de ta prochaine consultation avec ta diététicienne ou ton diététicien.



BLOC NOTE



BLOC NOTE



ÉCRIT AVEC LA COLLABORATION DE :

Mathilde MUNEREZ & Sarah STUCCHI-AIDAN

Diététicienne-nutritionnistes pédiatriques

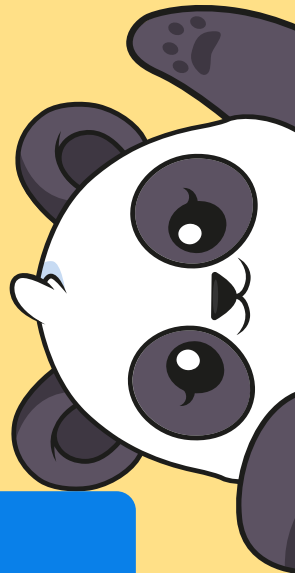


**J'ESPÈRE QUE TU AS PASSÉ DE
BONNES VACANCES AVEC LE**

CAHIER DE VACANCES

**À PARTIR
DE 5 ANS**

KIDS
Hollidiab'
CLUB



CE CAHIER DE VACANCES APPARTIENT À :

**EN CAS DE PERTE, MERCI DE LE RETOURNER À
L'ADRESSE SUIVANTE :**

sanofi