

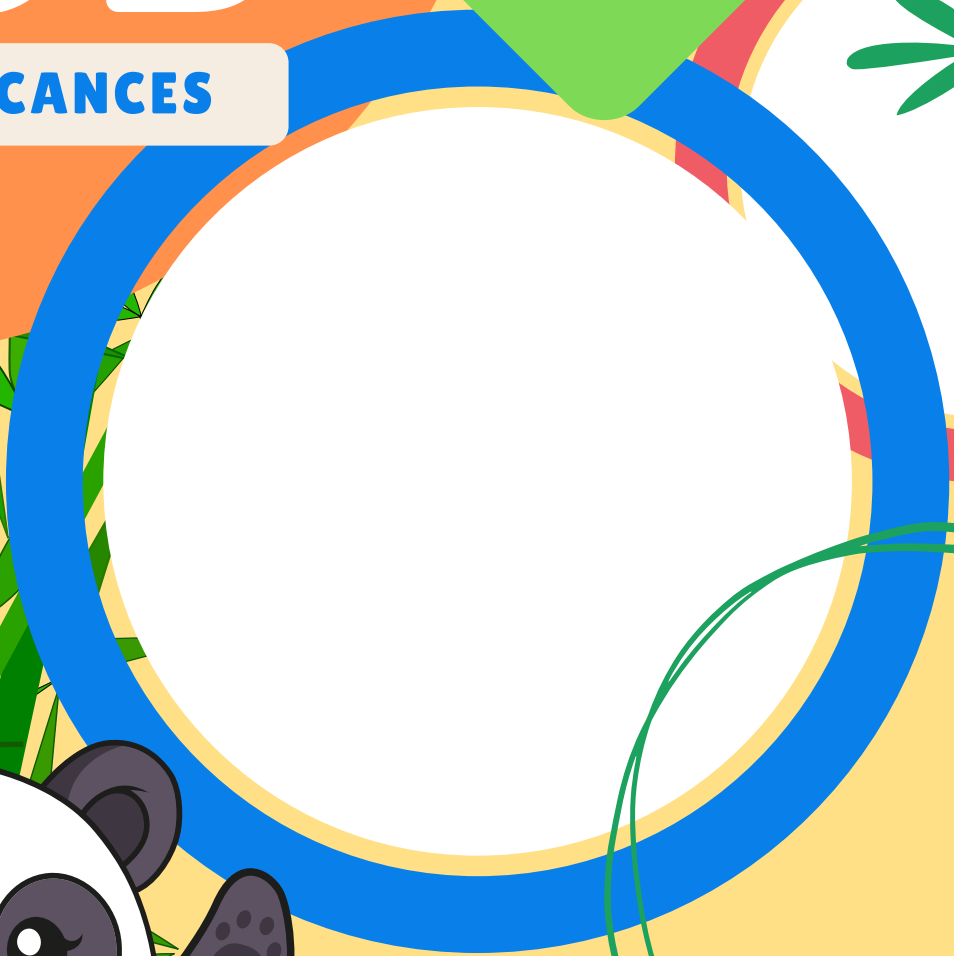
KIDS

Hollydiab'

CLUB

CAHIER DE VACANCES

À PARTIR
DE 5 ANS



COLLE UNE PHOTO OU DESSINE TOI ICI

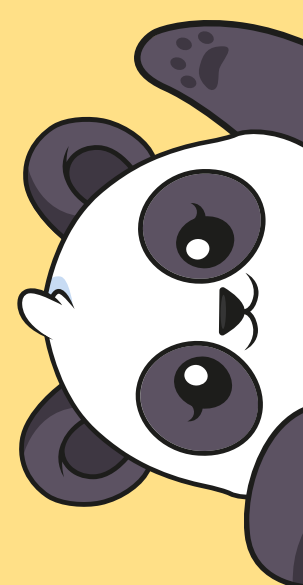
JE M'APPELLE:

J'AI

ANS

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

sanofi



SOMMAIRE

Quand tu as fini chaque jeu, colorie les pattes du panda !



Mes Vacances



Ma Liste



Mon Dessin



Fruits & Légumes



Conte Îlo

Académie des Pouvoirs



Les 7 Différences

Labyrinthe



La Glycémie



Coloriage

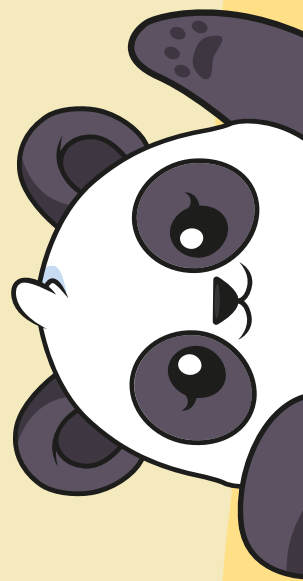
**Le Jeu de la
Pyramide**

En Équilibre



ABC Diabète

Rébus



MES VACANCES

Où vas-tu en vacances cette année ?



À LA MONTAGNE



À LA PLAGE

À LA CAMPAGNE



EN VILLE



EN COLONIE DE
VACANCES

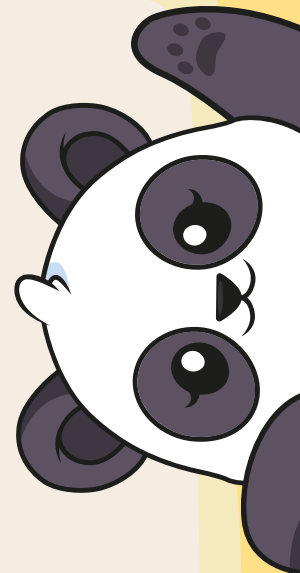


À LA MAISON

MA/MES DESTINATION(S)



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

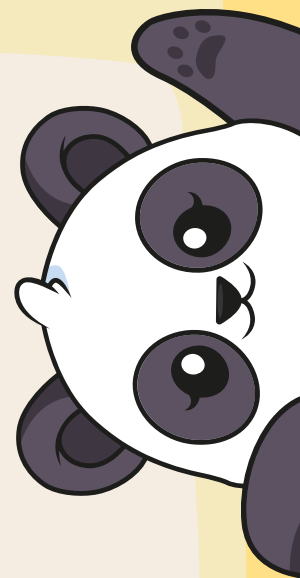


MES VACANCES

* Avec qui passes-tu tes vacances ?

- | | |
|--------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> MAMAN(S) | <input type="checkbox"/> PAPA(S) |
| <input type="checkbox"/> FRÈRE(S) | <input type="checkbox"/> SOEUR(S) |
| <input type="checkbox"/> MAMIE(S) | <input type="checkbox"/> PAPI(S) |
| <input type="checkbox"/> COPAIN(S) | <input type="checkbox"/> COPINE(S) |
| <input type="checkbox"/> MON/MES ANIMAUX : | |

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



MA LISTE

À compléter et à faire valider par un adulte.

HYGIÈNE

VÊTEMENTS

JEUX/ACTIVITÉS

AUTRES

MA LISTE

Liste des choses importantes à emporter et à faire vérifier par 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
- Lecteur de cétonémie avec bandelettes
- Lecteur de glycémie (avec piles ou chargeur)
- Bandelettes pour glycémie
- Stylo auto-piqueur et lancettes
- Capteur de mesure du glucose
- Aiguilles
- Kit de glucagon
- Collecteur à aiguilles
- Pochette isotherme
- Sucre et collations

MES PAPIERS

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

DIABÈTE SOUS POMPE

- 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

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 et 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 super-pouvoir 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 :
« Qu'est-ce qui ne va pas, Îlo ? Tu as l'air tout triste. L'école ne s'est pas bien passée ? »

Îlo répond : « C'est horrible ! Je n'ai pas de super-pouvoir ! »

Maman lui dit : « 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 grande montagne où les attend Doctossage.

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

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

Doctossage assure : « 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 ?! » demande Îlo,

Doctossage confirme : « Eh oui ! Même pour dormir, c'est la condition ultime pour que cela fonctionne, 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 pour être à l'heure, il commence à se sentir un peu patraque.

Sa maîtresse lui demande :

« Tout va 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 demande :

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

La maîtresse regarde Îlo et lui demande « 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 apparaît.

Il lui donne un Glucosum, un bracelet magique en lui expliquant que ça va 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

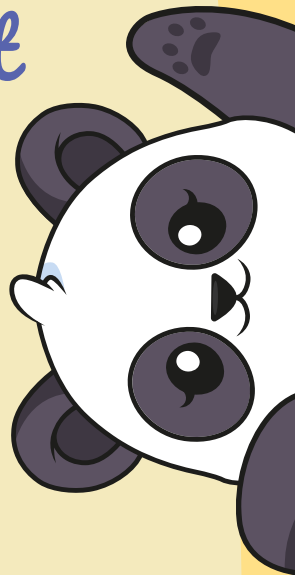
* Aide Camille à trouver le chemin pour aller prendre le goûter avec Raphaël et Yanis !



LA GLYCÉMIE

* Dessine-moi un aliment qui fait vite monter la glycémie !

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



COLORIAGE

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



ÉQUILIBRE

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



TACOS



**TOMATE –
MOZZARELLA**



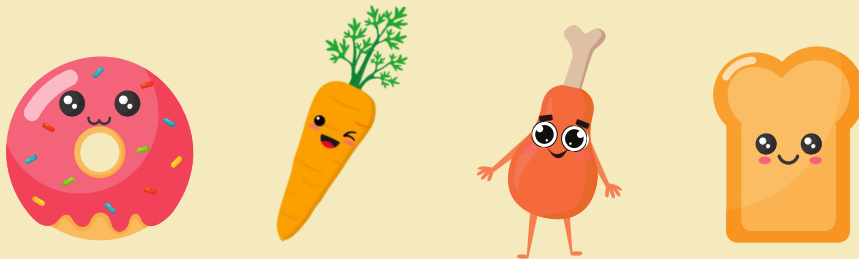
**PÂTES AUX LÉGUMES
ET POULET**



PIZZA

LE JEU DE LA PYRAMIDE

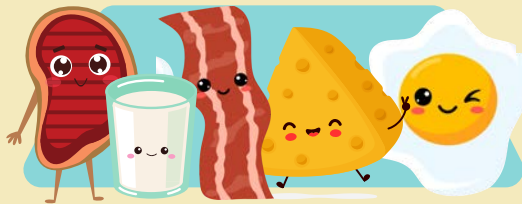
Range ces 4 aliments dans la pyramide
alimentaire.



**Sucre et produits
sucrés**



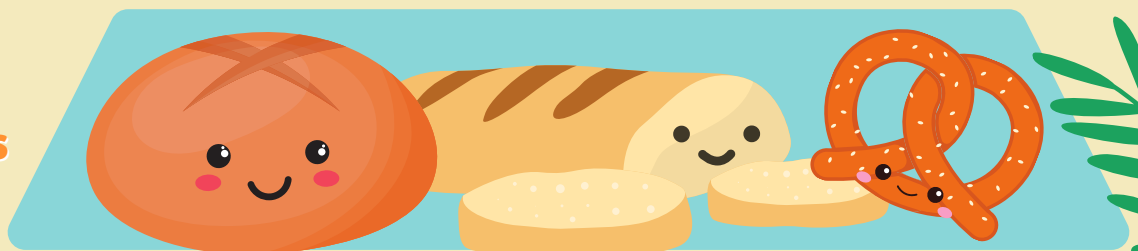
**Viandes, poissons,
œufs et produits
laitiers**



**Fruits et
légumes**



**Produits
céréaliers**



ABC DIABÈTE

* Apprends à écrire les lettres et devine le mot.

Aa

Bb

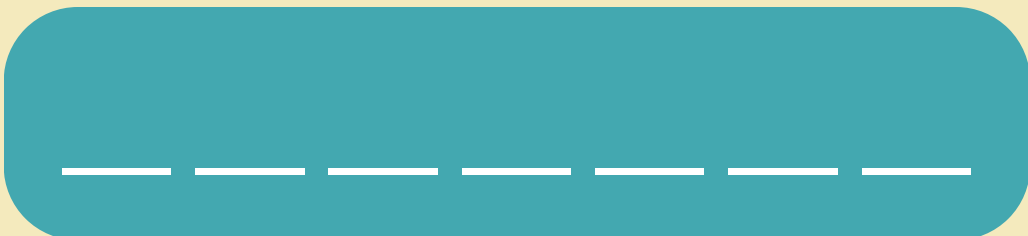
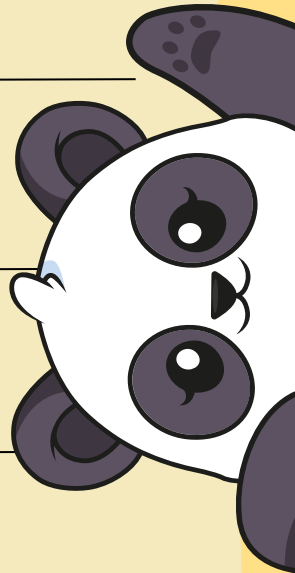
Rr

Ii

Cc

Oo

Tt

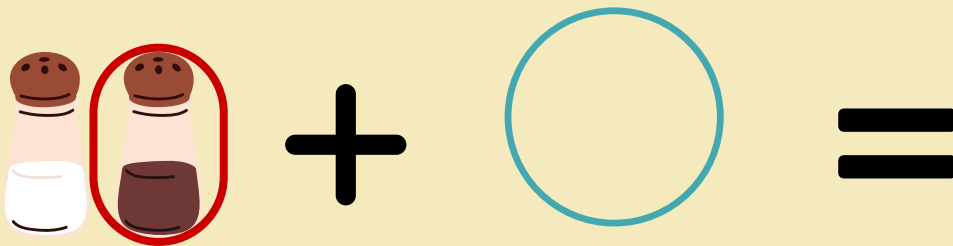
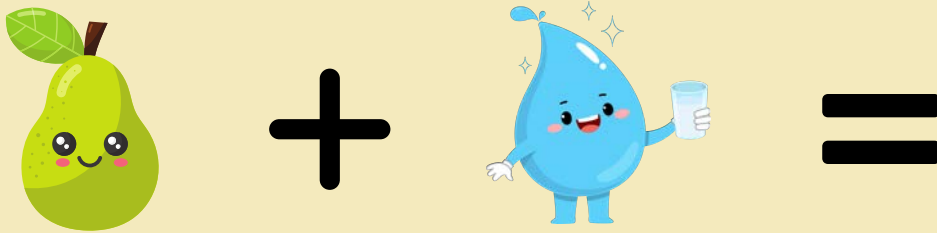


RÉBUS

* Devine les mots.

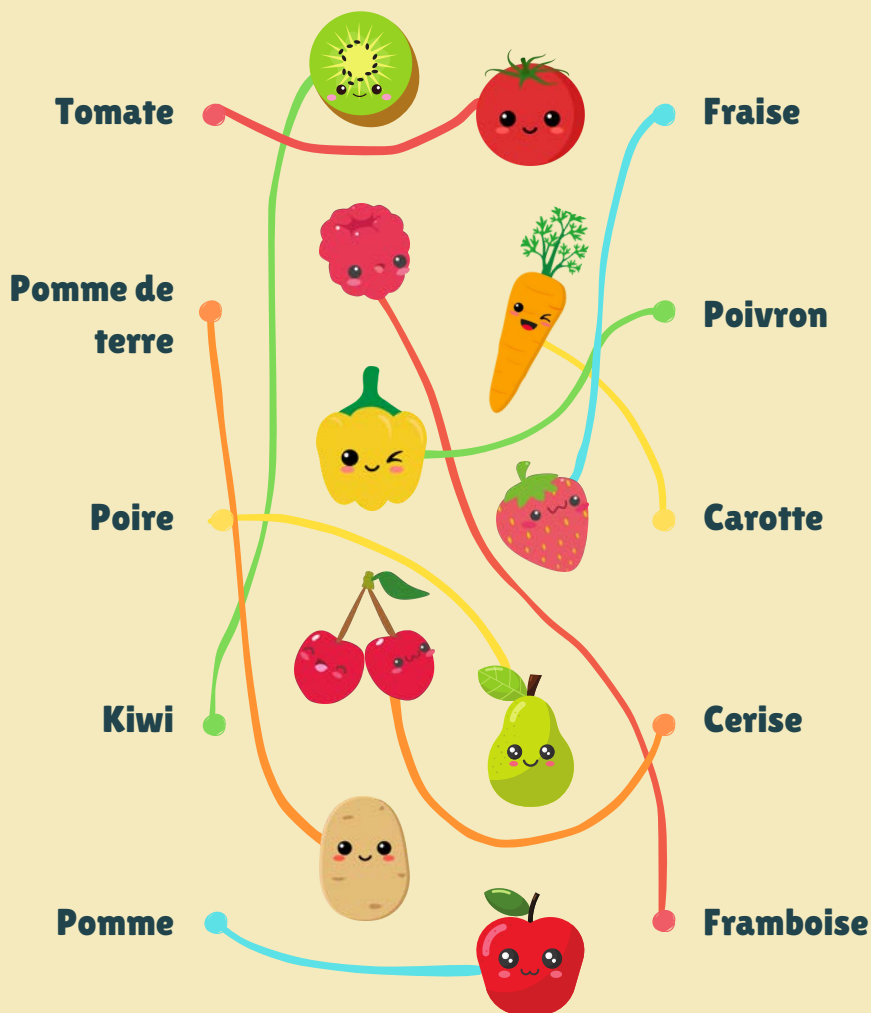
Par exemple :

• Pot + Meuh = Pomme



CORRECTIONS

* FRUITS & LÉGUMES



* JEUX DES 7 DIFFÉRENCES



CORRECTIONS

* LE LABYRINTHE



* LA GLYCÉMIE

Dessine-moi un aliment qui fait vite monter la glycémie !

BONBONS, SUCRE, BISCUITS, JUS, ETC.

Dessine-moi un aliment qui ne fait pas monter la glycémie !

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

* COLORIAGE

FAMILLE DES FRUITS ET LÉGUMES.

CORRECTIONS

* ÉQUILIBRE



TACOS



TOMATE -
MOZZARELLA

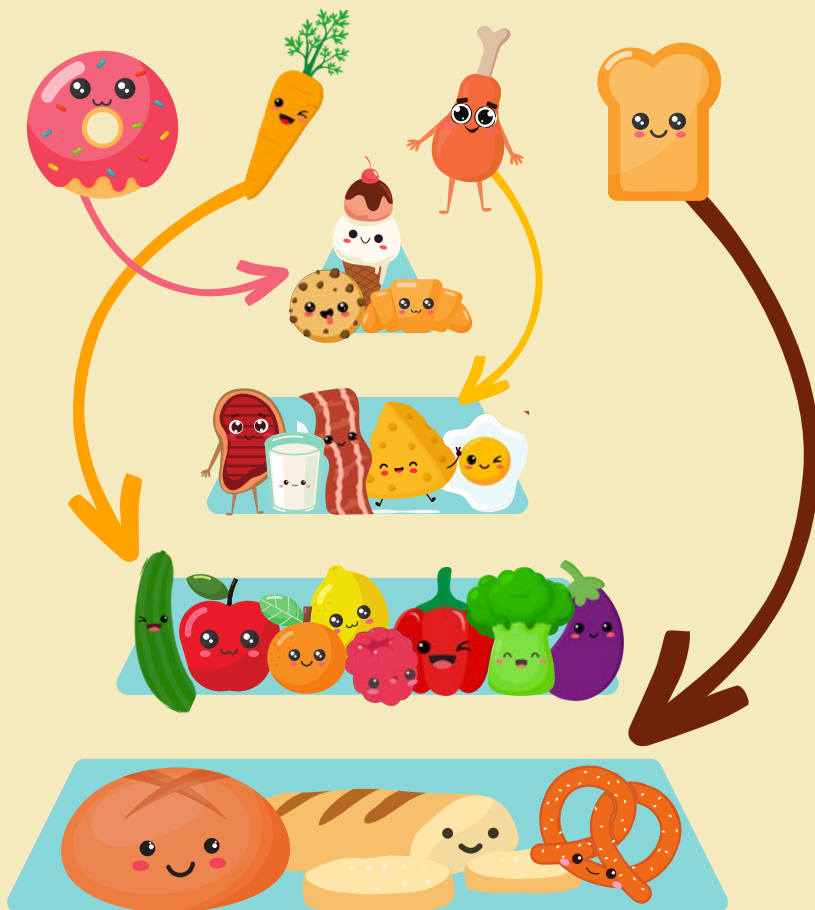


PÂTES AUX LÉGUMES
ET POULET



PIZZA

* FAMILLE D'ALIMENTS



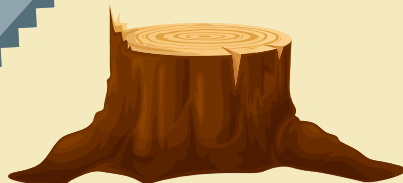
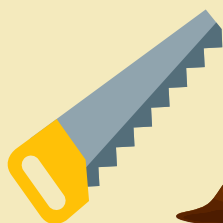
CORRECTIONS

* RÉBUS

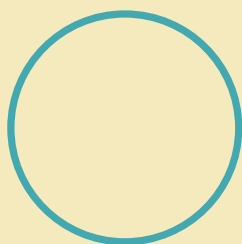
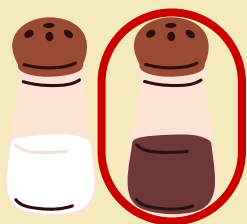
POIRE + EAU = POIREAU



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 !

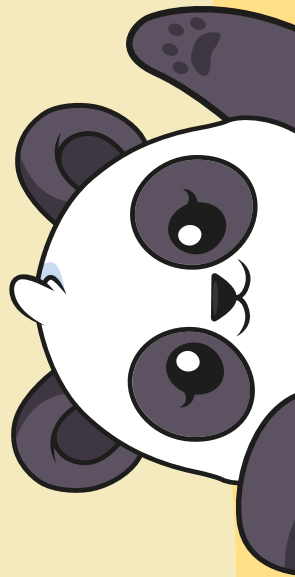
Nous espérons que ce petit cahier de jeux t'aidera dans la compréhension de ton diabète.

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.

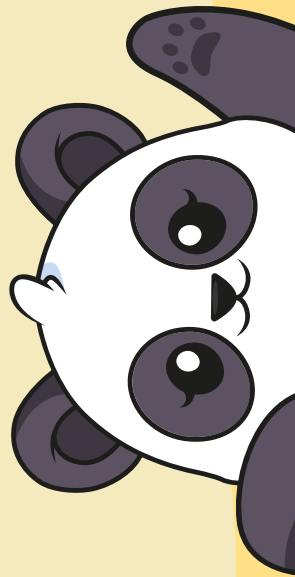
Tu pourras apporter ce cahier de jeux lors de ta prochaine consultation avec ta diététicienne ou ton diététicien.

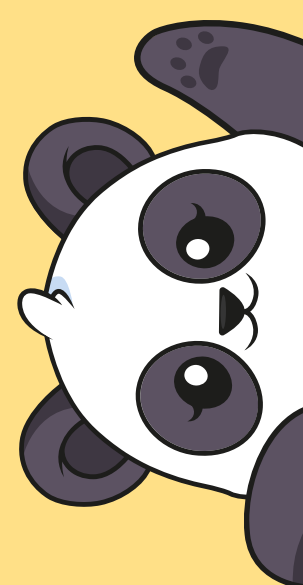


BLOC-NOTES



BLOC-NOTES





ÉCRIT AVEC LA COLLABORATION DE :

Mathilde MUNEREZ & Sarah STUCCHI-AIDAN

Diététicienne-nutritionnistes pédiatriques

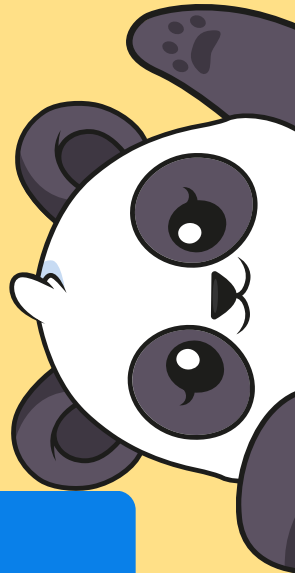


J'ESPÈRE QUE TU AS PASSÉ DE
BONNES VACANCES AVEC LE

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