

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

une sélection de ressources  
pour être bien informé

3<sup>e</sup> édition

# Brochures déjà parues

Ces brochures ont pour objectif de proposer une sélection de livres, de multimédias, de sites web pertinents, d'associations de patients.

Il existe 12 brochures thématiques différentes disponibles gratuitement en pdf et en papier, sur demande.

## Pour les jeunes et leurs parents

- ▶ Emotions
- ▶ Sommeil et cerveau
- ▶ ADN, génétique, corps humain
- ▶ L'enfant, l'ado face au cancer

## Pour les adultes

- ▶ Autour du cancer
- ▶ Peur anxiété stress... pas de panique
- ▶ Mort, deuil, soins palliatifs
- ▶ Se ressourcer autrement
- ▶ Santé étudiants
- ▶ Diabète de type 1 et 2
- ▶ La médecine de premier recours
- ▶ Mémoire et apprentissage



Nous sommes à votre disposition pour vous aider et vous accompagner dans vos recherches d'information, n'hésitez pas à nous solliciter.

L'information fournie ne remplace pas celle donnée par les professionnels de santé, mais contribue à enrichir la relation entre le patient, son entourage et son médecin ou un professionnel de santé qualifié.

Bonne lecture!

## Visitez notre site web

Vous y trouverez toutes les brochures à télécharger et des informations complémentaires: [www.unige.ch/biblio/patients](http://www.unige.ch/biblio/patients)

## Commander une brochure papier:

Sur simple demande à: [annick.widmer@unige.ch](mailto:annick.widmer@unige.ch)



# Sommaire

SÉLECTION DE SITES WEB DE SANTÉ .....	7
SUGGESTIONS DE LECTURE .....	11
1. Comprendre le diabète.....	11
2. Diabète de type 2.....	12
3. Diabète de type 1.....	14
Livres pour les enfants.....	14
Livres pour les parents .....	17
Vidéos.....	18
4. Vivre avec le diabète.....	19
5. Complications du diabète.....	21
RESSOURCES WEB .....	22
1. Associations de patients.....	22
2. Sites d'information .....	23
3. Diabète de l'enfant et de l'adolescent .....	24
4. Autres sites utiles.....	24
APPLICATIONS POUR SMARTPHONE.....	25

***E******d******i***

# to

Chères lectrices, chers lecteurs,

Cette brochure a été réalisée par la bibliothèque de l'Université de Genève, site Uni CMU 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 types 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

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

## 1. S'INFORMER SUR LE OU LES AUTEURS DU SITE

- ▶ **Qui a créé** le site repéré?  
Est-il possible d'obtenir de l'**information sur l'auteur**/l'éditeur du site?  
Privilégier: médecin, patient, universités, hôpitaux publics, office ou départements fédéraux et cantonaux de santé publique, organisations internationales, associations professionnelles médicales, associations de patients.
- ▶ Quelle est l'**expertise** et la **reconnaissance** de cet auteur dans le domaine?  
S'agit-il d'un **auteur indépendant**, sans lien avec des entreprises commerciales ou pharmaceutiques?

## 2. ÉVALUER LA QUALITÉ DE L'INFORMATION

- ▶ Quel est l'objectif du site: site d'information ou site commercial ou pharmaceutique?
- ▶ De quand date la publication?
- ▶ Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information?

### **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:**

La recherche d'informations en santé sur Internet ne doit pas remplacer une consultation médicale. Internet est un outil d'information, pas de diagnostic.

N'hésitez pas à parler des résultats obtenus avec un professionnel de santé qualifié.

---

## SÉLECTIONS DE SITES WEB DE SANTÉ

Des sources fiables et de qualité qui proposent des informations validées par des professionnels de la santé.

---

### EN FRANÇAIS

#### **PLANÈTE SANTÉ**

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

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

Possibilité de rechercher par maladie:

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

---

#### **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 patients et de leur famille.

---

#### **HON: Health On the Net**

[www.hon.ch/HONsearch/Patients/index\\_f.html](http://www.hon.ch/HONsearch/Patients/index_f.html)

Moteur de recherche qui sélectionne et certifie la fiabilité et la crédibilité de l'information médicale et de santé sur le web.

---

#### **AKOS: traité de médecine**

[em-premium.com/traite/tm](http://em-premium.com/traite/tm)

Encyclopédie médicale rédigée par des praticiens.



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

---

#### **PORTAIL SANTÉ MIEUX-ÊTRE – CANADA**

[sante.gouv.qc.ca](http://sante.gouv.qc.ca)

Portail d'information en matière de santé et bien-être du Gouvernement du Québec.

---

---

## VIDÉOS ET DOSSIERS INFORMATIFS EN SANTÉ

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

[www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick.html](http://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick.html)

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

---

### **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.

---

### **ATLAS MÉDICAL**

[www.chuv.ch/chuv\\_home/patients-et-familles/chuv-patients-services/chuv-patients-services-atlas-medical-alphabetique.htm](http://www.chuv.ch/chuv_home/patients-et-familles/chuv-patients-services/chuv-patients-services-atlas-medical-alphabetique.htm)

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

---

### **RTS découverte santé et médecine**

[www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/](http://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/)

Explications brèves et concises sur différents thèmes scientifiques d'actualité.

---

### **INSERM: dossiers d'information**

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

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

---

### **DiscutonsSante.ca**

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

Pour vous aider à communiquer plus efficacement durant vos rendez-vous médicaux.

---

---

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

### **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/Fr](http://www.aboutkidshealth.ca/Fr)

Informations de l'hôpital pour enfants de Toronto (Canada) concernant la santé des enfants

---

### **CIAO.CH**

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

Site d'aide et d'informations pour les adolescents. Permet aux jeunes romands de 11 à 20 ans de poser des questions anonymement et gratuitement à des spécialistes. Espace interactif de forums, tchats et témoignages.

---

## MALADIES RARES

### **INFO MALADIES RARES**

[www.info-maladies-rares.ch](http://www.info-maladies-rares.ch)

Portail romand d'information sur les maladies rares qui informe et oriente les patients, leurs proches et les professionnels vers les consultations spécialisées en Suisse romande et vers les ressources utiles.

---

### **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

### **COCHRANE**

[www.cochranelibrary.com](http://www.cochranelibrary.com)

Accès gratuit pour toute la population suisse

Résumés de la recherche médicale en langage clair: données indépendantes de haute qualité pour guider les patients dans la prise de décision en santé.

Résumés en français des données probantes:

[www.cochrane.org/fr/evidence](http://www.cochrane.org/fr/evidence)

---

### **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 praticiens: apporter une réponse immédiate à sa question clinique sous la forme la plus récente.



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

---

### **MEDLINEPLUS**

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html)

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:

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

Encyclopédie médicale:

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/encyclopedia.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/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 praticiens sur divers sujets médicaux pour les patients.

---

### **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.

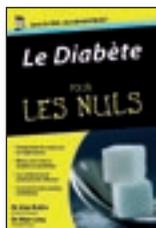
---

---

## SUGGESTIONS DE LECTURE

---

### 1. Comprendre le diabète



#### **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

À 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

---



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

Bernard Bauduceau, Lyse Bordier  
Solar, 2017

Ce livre consacré au diabète est destiné au grand public. Il aborde tous les sujets concernant le diabète en faisant le point sur les données scientifiques actuelles dans un langage simple et compréhensible par tous.

WK 810 BAU

---



### **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?**

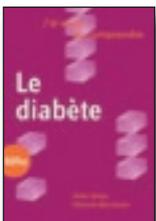
Stéphane Dalle, Eric Renard

Inserm, Le Muscadier (Choc santé), 2016

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

## ***2. Diabète de type 2***



### **J'ai envie de comprendre Le diabète**

Alain Golay

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

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 clés 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 de 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 son entourage 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

## 3. Diabète de type 1

### LIVRES POUR LES ENFANTS



**Gaby et Abète**  
Sylvia Figueiredo  
Complices éditions, 2018

Avec cet ouvrage, l'auteure démystifie le diabète, ce trouble du métabolisme, et donne des conseils afin que parents et enfants l'appivoisent et apprennent à vivre avec au quotidien.

DÈS 4 ANS

WK 810 FIG



**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 et comprend que la maladie d'Emma n'est pas comme un rhume, c'est une maladie avec laquelle Emma doit vivre au quotidien et qui est contraignante.

DÈS 4 ANS

WK 810 PAR

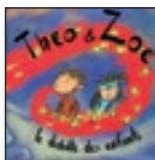


**La Petite Histoire de Léon: pour mieux comprendre le diabète**  
Monique Lanouette  
Editions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2006

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

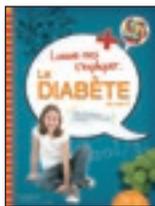


**Théo et Zoé: le diabète des enfants**  
Marc de Kerdanet  
AJD (Association d'aide aux jeunes diabétiques), 2006

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



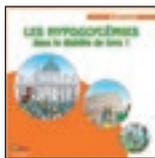
**Le diabète de type 1 dans la vie de tous les jours**

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

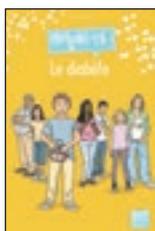
Jacqueline Ducrot

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



### Le diabète, parlons-en!

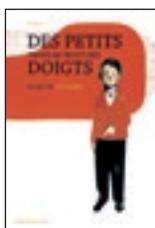
Sylvie Baussier

Gulf stream éd, 2019

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 810 BAU



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

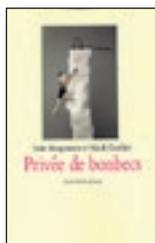
Marion Achard

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: roman**

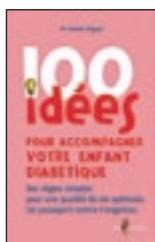
Mayah Gauthier  
L'École des loisirs, 2002

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

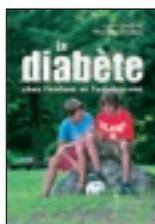


### **100 idées pour accompagner votre enfant diabétique: des règles simples pour une qualité de vie optimale. Un passeport contre l'angoisse.**

Daniel Rigaud  
Tom Pousse, 100 idées, 2016

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 810 RIC



### **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

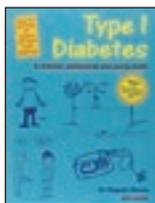


### **Le diabète chez l'enfant**

Louis Geoffroy, Monique Gonthier  
CHU Sainte-Justine (Questions réponses pour les parents), 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, 6<sup>th</sup>, 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



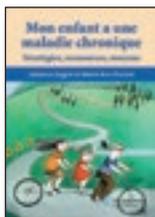
### **Le diabète de type 1 et ses défis alimentaires quotidiens**

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



### **Mon enfant a une maladie chronique**

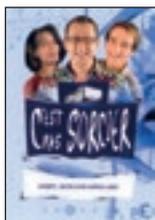
Marie-Eve Chartré

Hôpital Sainte-Justine, 2014

Ce livre permet aux parents de mieux comprendre les étapes de ce cheminement émotionnel et social – pour l'enfant malade, la fratrie, la famille, le couple comme pour eux-mêmes en tant qu'individus – et d'accompagner chacun en puisant à la fois dans les ressources personnelles et extérieures dont ils peuvent bénéficier.

WS 210 CHA

## 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.youtube.com/watch?time\\_continue=41&v=gQ6UUPNj9aE](http://www.youtube.com/watch?time_continue=41&v=gQ6UUPNj9aE)



**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.hug-ge.ch/video/touche-pas-mon-diabete](http://www.hug-ge.ch/video/touche-pas-mon-diabete)



**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](http://www.dailymotion.com/video/xc49gp_camp-d-ete-pour-jeunesdiabetiques_tech)

## 4. Vivre avec le diabète

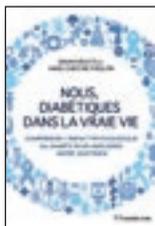


**Petit traité de la diabétique accomplie**

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.



### **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



### **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

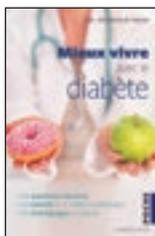


### **Mieux vivre avec un diabète**

Gérard Slama  
Odile Jacob, 2018

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

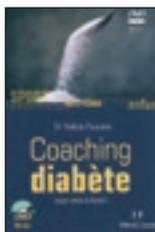


### **Mieux vivre avec le diabète**

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

## ***5. Complications du diabète***



### **La rétinopathie diabétique**

Jean Daniel Arbour et Pierre Labelle  
Annika Parance Éditeur, 2<sup>e</sup> éd., 2016

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 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

---

## RESSOURCES WEB

---

### 1. 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](http://www.grped.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.diabetesschweiz.ch/fr](http://www.diabetesschweiz.ch/fr)

---



#### **Association Genevoise des Diabétiques**

Association régionale de l'Association Suisse du Diabète.

[www.geneve-diabete.ch](http://www.geneve-diabete.ch)

---



#### **Association Vaudoise du Diabète**

Association régionale de l'Association Suisse du Diabète

[www.diabete-vaud.ch](http://www.diabete-vaud.ch)

---



#### **Association 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.afd.asso.fr](http://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.

[femmesdiabetiques.com](http://femmesdiabetiques.com)

---



### **Fédération française des diabétiques**

Patientes connectées pour rassembler, informer et soutenir au quotidien les femmes vivant avec un diabète.

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

---



### **Diabète Québec**

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

---



### **Canadian Diabetes Association**

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

---



### **American Diabetes Association**

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

---

## ***2. Sites d'information***



### **Diabsurf**

Site francophone d'informations et de références sur le diabète

[www.diabsurf.com](http://www.diabsurf.com)

---



### **Diapedia – the living textbook of diabetes**

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

---

---

## ***3. Diabète de l'enfant et l'adolescent***



### **Fondation Diabète Soleil Enfance**

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

---



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

Site d'information détaillé sur le diabète de type 1.  
[www.ajd-diabete.fr](http://www.ajd-diabete.fr)

---



### **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](http://www.enfance-adolescence-diabete.org)

---

---

## ***4. 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)

---



### **Société suisse d'endocrinologie et diabétologie**

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

---



### **Société francophone du diabète**

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

---

---

## APPLICATIONS POUR SMARTPHONES



### GluciChek

Application qui compte les glucides. Elle permet de calculer aisément les quantités de glucides, propose une base alimentaire personnalisable ainsi qu'un journal mensuel pour le suivi des glycémies.

[www.accu-chek.fr/fr/microsites/gluci-chek/index.html](http://www.accu-chek.fr/fr/microsites/gluci-chek/index.html)

---



### 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-en nous part!  
[annick.widmer@unige.ch](mailto:annick.widmer@unige.ch)



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

### **Impressum**

Tirage: 200 ex.  
Juillet 2019 | 3<sup>e</sup> édition

Toutes les ressources proposées dans cette brochure ne peuvent pas remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de santé qualifié.

Le contenu de cette brochure a été vérifié en juillet 2019 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@unige.ch  
[www.unige.ch/biblio/patients](http://www.unige.ch/biblio/patients)  
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h