
Une affaire de famille

Les enfants atteints du diabète de type 2

Bien que le diabète de type 2 se développe habituellement à l'âge adulte, il est diagnostiqué de plus en plus couramment chez des enfants et des adolescents appartenant à des populations à risque élevé. Les populations d'origine autochtone, hispanique, asiatique, sud-asiatique, caribéenne et africaine sont considérées à risque élevé.

Un gain de poids excessif et l'inactivité physique augmentent le risque diabète de type 2 chez les enfants. Les enfants atteints de ce type de diabète ainsi que leurs familles font face à des défis particuliers. Ils ont besoin de soins individualisés adaptés à leurs besoins et à ceux de leur famille. Il peut s'avérer difficile de vivre avec une maladie chronique, surtout pendant l'enfance. Les adolescents font également face à de nombreuses problématiques qui les empêchent parfois de faire des choix appropriés.

Pour avoir une croissance et un développement en santé, les enfants doivent apprendre, tout autant que leurs familles, à bien vivre avec le diabète de type 2.

- Les soins doivent être coordonnés par une équipe pédiatrique de soins de santé en diabète.
- Les programmes à l'intention des adolescents doivent tenir compte du mode de vie et des habitudes de santé de toute la famille.
- Il faut accorder une attention toute spéciale à la santé mentale et émotionnelle et intervenir en ce sens (p. ex. dépression, comportement autodestructeur, tabagisme et consommation d'alcool).
- Il ne faut jamais culpabiliser les enfants et les adolescents atteints du diabète lorsque leur glycémie ne respecte pas les objectifs visés.



Alimentation saine

Les enfants et adolescents atteints du diabète de type 2 ne devraient pas suivre de régimes restrictifs. Il est important de comprendre qu'il n'existe aucun aliment mauvais ou défendu. Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine pourvu qu'on les consomme avec modération.

Trucs de planification des repas

- L'enfance est un bon moment pour apprendre, partager ses idées au sujet de la nourriture et prendre plus de responsabilités. Faites participer les enfants à la planification des menus, à l'achat des aliments et à la préparation des repas.
- Gardez des aliments nutritifs à la maison.
- Préparez-leur de petits lunches pouvant être consommés pendant la période prévue à cet effet.
- Il faut toujours se soucier de l'alimentation. Rappelez-vous qu'on peut manger du fast food (aliments de restauration rapide) ou des aliments camelote avec modération pourvu qu'on respecte l'horaire des repas et collations et qu'on surveille les quantités consommées.
- À mesure que les enfants s'acheminent vers l'adolescence, les recommandations nutritionnelles changent. Votre diététiste pourra vous aider à faire les ajustements nécessaires.
- Visez la consommation d'aliments provenant de trois des quatre groupes alimentaires de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, Viande et substituts) à chaque repas.
- Encouragez la consommation d'aliments riches en fibres lors des repas familiaux. Les fibres peuvent contribuer au contrôle de la glycémie parce qu'elles ralentissent la digestion des aliments. Elles ont également un effet de satiété (on se sent rassasié plus longtemps).
- Choisissez des aliments ayant un indice glycémique bas.
- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine. Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- Les légumes et fruits surgelés ou en conserve peuvent remplacer adéquatement les légumes et fruits frais lorsque ceux-ci ne sont pas disponibles.
- Soyez patient lorsque vous servez de nouveaux aliments. Il faut parfois servir les mêmes aliments plusieurs fois avant qu'ils soient acceptés.
- Encouragez les enfants et adolescents à boire de l'eau lorsqu'ils ont soif. Évitez les boissons riches en calories ou en sucre comme les boissons gazeuses, les boissons et les punches aux fruits, le chocolat chaud et les boissons spécialisées. Même les jus de fruits 100 % purs contiennent du sucre; il faut limiter leur consommation à 125 – 375 mL ($1/2$ – $1\frac{1}{2}$ tasse) par jour.
- Diminuez les quantités de lipides dans l'alimentation en utilisant moins d'huile et autres matières grasses. En faisant cuire vos aliments au barbecue ou au grill et en préparant des sautés de légumes plutôt que des aliments frits, vous pouvez réduire l'apport total en lipides. Utilisez moins d'aliments transformés ou frits puisque ceux-ci contiennent souvent de grandes quantités de graisses cachées.