



Bonjour !

Vous l'attendiez tou-tes !
Voici la version numérique de mon nouveau livret «**Faire rimer diabète avec fête, 10 ans déjà !**»

J'ai revu la mise en page :

- Pour avoir une vision d'ensemble entre la recette et la partie déco en un seul coup d'œil
- Pour que vous puissiez l'imprimer sur du A4 standard si vous le souhaitez
- Pour donner un aperçu rapide des différents sujets

N'hésitez pas à revenir vers moi si vous souhaitez me poser des questions ou envisager un partenariat pour développer vos propres outils avec ma double casquette de maman concernée et de designer passionnée.

Je suis là, au bout d'un mail ou d'un coup de fil :)

A très vite

Sabine

Niveau **Facile** Si 12 cookies 22g de glucides par cookie

Cookies party !

INGRÉDIENTS

- 1 Œuf
- 85g Sucre
- 85g Beurre doux
- 150g Farine
- 100g Pépites de chocolat
- 1 Sachet sucre vanillé
- 1 cac Levure chimique
- 1/2 cac Sel

Préchauffage 180°
Préparation 15 min.
cuisson 10 min.

Astuce

Je mets du beurre salé à la place du beurre doux pour plus de saveur

INSTRUCTIONS

- 1 • Laissez ramollir le beurre à température ambiante. Dans un saladier, malaxez-le avec le sucre.
- 2 • Ajoutez l'œuf et le sucre vanillé.
- 3 • Versez progressivement la farine, la levure chimique, le sel et les pépites de chocolat. Mélangez bien.
- 4 • Beurrez une plaque allant au four. À l'aide de deux cuillères à soupe, formez des noix de pâte en les espaçant car elles s'étaleront à la cuisson.
- 5 • Faites cuire 8 à 10 minutes à 180°C soit thermostat 6. Sortez-les dès que les contours commencent à brunir.



10 cookies	26 g par cookie
15 cookies	18 g par cookie
20 cookies	13 g par cookie
24 cookies	11 g par cookie

Nombre de glucides en fonction du nombre de cookies

Recette issue du site "Le journal des femmes"

Une histoire de cookies



- J'adore mettre des yeux sur mes gâteaux et biscuits. C'est plutôt facile à faire et cela fait un super effet pour un minimum d'effort.



INGRÉDIENTS

- Des pistoles de chocolat blanc et noir (on en trouve en grande surface)

INSTRUCTIONS

- A l'aide d'un cure-dent, prélevez un peu de chocolat noir et dessinez les yeux sur les pistoles blancs. Place à la créativité pour raconter une belle histoire de cookies !

Niveau **Facile** Si **8 parts** **48g** de glucides par part

Brownie à la noix de coco

INGRÉDIENTS

250g Beurre
150g Farine
150g Noix de coco râpée
100g chocolat
16 dattes Medjool
6 œufs

Préchauffage 180°
Préparation 20 min.
cuisson 30 min.

Astuce

J'utilise un moule carré Guy Demarle pour faire ce brownie. Je fais généralement 16 parts (donc 24g de glucides)

INSTRUCTIONS

1 • Pour réaliser cette recette de brownie, commencez par mixer les dattes dans un blender jusqu'à obtenir une sorte de pâte. Réservez. Puis préchauffez le four à 180°C.

2 • Faites cuire au bain-marie le chocolat avec le beurre. Hors du feu, incorporez les œufs entiers battus préalablement en omelette puis la purée de dattes. Mélangez bien. Versez en pluie la farine et la noix de coco râpée et mélangez.

3 • Beurrez un moule rectangulaire et versez la préparation en lissant bien la surface. Enfourez pendant 30 minutes. Démoulez à la sortie du four et découpez en parts égales. Dégustez tiède ou froid votre gâteau coco sans sucre.



Recette issue du site "Cuisine de A à Z"

Et hop ! une couronne !

INSTRUCTIONS

1 • Disposez les morceaux en couronne.

2 • Utilisez une fourchette que vous posez sur chaque part pour donner un effet graphique à reproduire sur le dessus et saupoudrez un peu de sucre glace

3 • Placer quelques M&M's pour décorer le centre de la couronne.



Passer d'un **carré** à une jolie **couronne** !



M&M's	100g	58g
1 M&M's		1,4g
8 M&M's		10g

Nombre de glucides en fonction du nombre de M&M's



Niveau **Facile** Pour 20 petites gaufres 20 g de glucides par part

405g de glucides au total > à diviser par le nombre de gaufres

Des gaufres à gogo !

INGRÉDIENTS

- 375 g Farine
- 22 cl Lait tiède
- 1 Sachet levure Briochin
- 2 Œufs
- 1 Sachet sucre vanillé
- 150 g Beurre
- 100 g Sucre perlé
- 1 pincée de sel

- Préchauffage 180°
- Préparation 20 min.
- Cuisson 20 min.
- Repos 1h00

Astuce

Vous pouvez faire des petites gaufres pour en avoir plus. Cela peut aider surtout pour les anniversaires !)

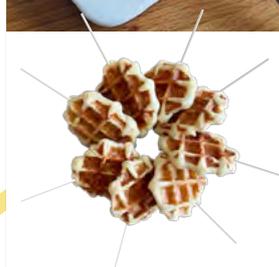
INSTRUCTIONS

- 1 • Mélangez la farine avec le sucre vanillé et une pincée de sel, faites un puits et cassez les œufs au centre. Mélangez le sachet de levure avec le lait tiède et ajoutez-le au mélange farine-sucre-œufs. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une spatule : La pâte doit être assez compacte, laissez reposer 30 minutes à chaleur ambiante et à l'abri des courants d'air.
- 2 • Ajoutez ensuite le beurre fondu et le sucre perlé, mélangez bien pour que les deux ingrédients soient bien incorporés, la pâte va se détendre un peu. Laissez reposer au moins 20 à 30 minutes avant de l'utiliser ou plus.
- 3 • Déposez une bonne cuillère à soupe de pâte au centre des plaques bien chaudes et laissez cuire, surveillez la cuisson car elle est assez rapide. Les gaufres sont cuites dès qu'elles sont bien dorées.



Recette adaptée issue du site "Le journal des femmes"

Au pays des gaufres !



Une petite astuce pour mettre en scène vos gaufres.

Vous pouvez utiliser des accessoires pour les piquer et ainsi faciliter la dégustation. J'utilise aussi quelques fourmis qui sont plus souvent utilisées pour mettre en scène les plateaux apéritifs mais qui amènent un côté sauvage au plat de gaufres.

Surprise assurée pour les invités !



Niveau **Facile** Si 12 parts **14,5g** de glucides par part

CHEESE CAKE AUX PETITS LU

INGRÉDIENTS

100 g Petit Lu Beurre et Sel de Guérande
400 g Philadelphia nature
50 g Beurre
50 cl Crème fraîche
4 Œufs
50 g Sucre
4 cc Confiture au choix

Préchauffage 170°
Préparation 15 min.
Cuisson 40 min.
Au frais 4h

Astuce

Conservez au frais une nuit pour bien figer la crème

INSTRUCTIONS

- 1 • Préchauffez votre four à 170 °C
- 2 • Mixez très finement les biscuits Petit LU. Mélangez avec le beurre fondu, tassez le tout au fond d'un moule et recouvrez de confiture.
- 3 • Battez le Philadelphia Nature, la crème fraîche, les œufs et le sucre.
- 4 • Enfourez pendant 40 minutes à 170°C.
- 5 • Laissez reposer 4 heures au réfrigérateur.



Dites cheeeese !



INSTRUCTIONS

- 1 • Scannez le QR code, imprimez le pochoir sur du papier épais.
- 2 • Découpez en suivant les traits avec l'icône "ciseaux"
- 3 • Posez le disque en le centrant sur le gâteau
- 4 • Saupoudrez un peu de cacao en poudre avant de le retirer délicatement



POUR TÉLÉCHARGER
CE POCHOIR, SCANNEZ
CE QR CODE
<<<<<



Vous pouvez cliquer sur le QR code pour télécharger le pochoir de l'espace

Niveau **Facile** Pour 24 petites crêpes 5,5 g de glucides par crêpe

Des crêpes pour s'amuser

INGRÉDIENTS

250 g Farine
4 Œufs
1/2 l Lait
1 Pincée de sel
2 c.à s. Sucre
50 g Beurre fondu

Préchauffage 180°
Préparation 20 min.
Cuisson 20 min.
Repos 1h00

Astuce

Nous adorons faire des crêpes sur notre appareil Crêp'Party. C'est plus convivial et on peut manger plus de crêpes !

INSTRUCTIONS

- 1 • Mettez La farine dans un saladier avec le sel et le sucre
- 2 • Faites un puits au milieu et versez-y les oeufs
- 3 • Commencez à mélanger doucement. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit.
- 4 • Quand tout le lait est mélangé, ajoutez ensuite le beurre fondu refroidi, mélangez bien.
- 5 • Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude ou un appareil électrique type Crep'Party. Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface, quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner !



Recette adaptée issue du site "Le journal des femmes"

Smiley crêpes



C'EST PARTI POUR UN ATELIER CRÊPES CRÉATIVES !

- 1 • Versez une petite partie de la pâte à crêpe dans un bol et mélangez 3 cuillères à soupe de cacao sans sucre. Secouez bien énergiquement.
- 2 • Dessinez ensuite à l'aide d'une cuillère avec la pâte chocolatée attendez quelques secondes puis versez de la pâte à crêpe standard pour finaliser la jolie crêpe.



Niveau **Moyen** Si 12 fleurs 25 g de glucides par part

Mini tartelettes fleurs de pommes

INGRÉDIENTS

Pâte brisée aux petits suisses

- 300 g Farine
- 1 cac Sel
- 4 Petits suisses à 20%MG
- 1 Œuf

Garniture

- 25 g Poudre d'amandes
- 20 g Sucre de canne
- 1 Jaune d'œuf
- 1 c.à.s. Lait
- 2 c.à.s. Sucre roux

- Préchauffage 180°
- Préparation 30 min.
- Cuisson 20 min.



INSTRUCTIONS

- 1 • Pour la pâte : Mélangez rapidement les ingrédients du bout des doigts; *évités de trop travailler car la pâte va devenir élastique et se rétracter à la cuisson*
- 2 • Étalez la pâte pour former un rectangle.
- 3 • Pour la garniture : Retirez le cœur des pommes puis détaillez chaque pomme en tranches fines, de préférence avec une mandoline et coupez-les en demi tranche.
- 4 • Mélangez le sucre et la poudre d'amandes et étalez la préparation sur la surface de la pâte.
- 5 • Pour le montage, voici les étapes illustrées :



- 6 • Après avoir disposé les pommes et coupé la pâte, repliez celle-ci sur le bas des pommes, roulez la bande en maintenant les pommes.
- 7 • Humectez le bout de la pâte pour que les fleurs restent formées durant la cuisson. Badigeonnez la pâte avec le mélange œuf, lait avant de les placer sur une plaque de cuisson et d'enfourner pour 20 minutes à 180°C.

Rendez-vous page suivante pour voir le résultat :)

C'est le bouquet !

CHACUN-E SA FLEUR DE POMMES

Avec la gestion du diabète, je choisis souvent de faire des gâteaux qui se portionnent facilement pour ne pas à avoir à réfléchir le moment venu comment gérer le calcul des glucides.

Cette version revisitée de la tarte aux pommes ravie tant les papilles que les yeux.

- 1 • Disposez les fleurs en rond et ajoutez des friandises au milieu. Ici M&M's mais cela pourrait aussi être des fruits comme des grains de raisins ou des quartiers de clémentines, ou des bonbons fraises acidulés.



Niveau **Facile** Pour 12 parts 32 g de glucides par part

Marbré chocolat façon zèbre

INGRÉDIENTS

200 g Farine
3 Œufs
10 cl Huile
100 g Chocolat noir
175 g Sucre
15 g Beurre fondu
1 Yaourt nature
1 Sachet de levure

Préchauffage 180°
Préparation 10 min.
Cuisson 40 min.

Astuce

J'utilise deux poches à douille pour faire les zébrures. C'est plus facile et plus rapide à faire.

INSTRUCTIONS

- 1 • Préchauffez le four à 180°C.
- 2 • Fouettez les œufs avec le sucre et le sel. Puis versez l'huile avant d'ajouter le yaourt.
- 3 • Incorporez peu à peu la farine tamisée et la levure.
- 4 • Séparez la pâte dans deux saladiers différents.
- 5 • Faites fondre le chocolat et ajoutez-le à une des pâtes.
- 6 • Mettez chaque pâte dans une poche à douille.
- 7 • Pour remplir votre moule, faites des tours avec vos poches à douille en alternant bien les deux couleurs
- 8 • Faites cuire au four pendant 40 minutes.



Oui je suis un zèbre et le gâteau est page suivante

Toutes zébrures dehors !



Une petite astuce : n'hésitez pas à couper votre gâteau et à mettre les zébrures bien en avant. Cela donne un côté très graphique qui régale les yeux :)



Niveau **Facile** Pour 20 roses 11 g de glucides par rose

Les roses des sables

INGRÉDIENTS

- 100 g Chocolat au lait
- 150 g Chocolat noir
- 15 g Beurre demi-sel
- 1 Sachet de sucre vanillé
- 100 g Corn flakes

Préparation 15 min.
Cuisson 5 min.
Repos 1h00

Astuce

J'utilise des moules pour donner une forme bien ronde aux roses des sables.

INSTRUCTIONS

- 1 • Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sucre au micro-onde puissance moyenne 5 minutes. Mélangez bien.
- 2 • Ajoutez les corn flakes et mélangez à nouveau.
- 3 • A l'aide d'une cuillère, faites des petits tas et laissez refroidir avant de déguster.



Les roses en mode cake pops

J'ai ajouté des bâtons de cake pops pour transformer mes roses des sables en sucette. C'est plus pratique à manger et c'est surtout plus ludique :)



Question aux abonné-es de ma page

Que venez-vous chercher sur cette page ? Que vous apporte les partages de notre quotidien ?

Bonjour Sabine, ta page est intéressante car elle permet de faire partager le quotidien de tes enfants avec des anecdotes qui pourraient nous arriver à nous aussi. Mon fils a à peu près le même âge que le tien (et le même prénom...) Et sur nos échanges ils permettent de se sentir moi seul de demander conseil à une famille qui vit la même chose que nous... Tu as toujours été réactive et rassurante. Merci

Marie

Maman Designer de 2 enfants diabétiques

Que venez-vous chercher sur cette page ? Que vous apporte les partages de notre quotidien ?

Le fait de lire vos posts et d'échanger avec vous. Cela permet de se sentir moins seule face aux diabètes de mon fils. D'anticiper des situations que l'on aurait pas encore vécu. Cela me procure un apaisement d'échanger avec des personnes qui connaissent le quotidien avec le diabète.

Aude

Niveau **Facile** Pour 24 madeleines 8 g de glucides par madeleine

Les madeleines de fête

INGRÉDIENTS

120 g Farine
3 Œufs
1/3 Levure chimique (sachet)
100 g Sucre
80 g Beurre fondu
1 Zeste citron
1 Pincée de sel

Préchauffage 170°
Préparation 15 min.
Cuisson 10 min.

Astuce
Vous pouvez utiliser différentes tailles de moules pour dynamiser la présentation

INSTRUCTIONS

- 1 • Préchauffez le four à 170°C (thermostat 6)
- 2 • Fouettez les œufs avec le sucre et le sel. Ajoutez la farine et la levure puis mélangez
- 3 • Incorporez le beurre fondu tiédi. Terminez en ajoutant le zeste de citron. Une fois la préparation homogène, déposez celle-ci dans les moules à madeleines
- 4 • Faites cuire 10 minutes



Un madala de madeleines

Maintenant à vous de vous amuser en trempant les madeleines dans du chocolat ! Avec les enfants et mon mari, nous aimons beaucoup dessiner sur le chocolat blanc avec un crayon alimentaire. Je vous laisse deviner qui a dessiné quoi ci-dessous :)



Mathis a pris un malin plaisir à me manger :)



Pour mettre des étoiles dans les yeux de nos enfants et offrir aux parents d'échanger en toute convivialité

Vous souhaitez nous rejoindre ou faire un don, rendez-vous sur HelloAsso en flashant ce code



www.anjoudiab.com
anjoudiab@gmail.com

Retrouvez également votre association sur Facebook



Vous souhaitez soutenir une super asso de famille



J'ai créé cet outil lorsque Mathis était en maternelle. Je l'ai pensé de manière à rassurer les parents et me rassurer par la même occasion.

Voici les 3 messages clés :

- 1 • Oui, un enfant diabétique peut participer à un anniversaire
- 2 • Non, le sucre ne lui est pas interdit, il peut manger des gâteaux, des bonbons et des boissons sucrées pour l'occasion
- 3 • Oui, vous pouvez m'appeler je suis disponible si vous avez la moindre question

Une jolie façon de laisser son numéro de téléphone et ainsi s'assurer que les messages soient passés.



POUR TÉLÉCHARGER CET OUTIL, SCANNEZ CE QR CODE
<<<<<<

Vous pouvez cliquer sur le QR code pour télécharger la fiche anniversaire

Niveau **Facile** Pour 10 parts 28 g de glucides par part

Carrot cake en fête

INGRÉDIENTS

250 g Carottes râpées
180 g Farine
60 g Poudre de noisettes
50 g Sucre roux
5 cl Huile d'olives
3 Œufs
2 cs Lait végétal
1/2 Sachet de levure
100 g Noix, noisettes...
25 g Cranberries

Préchauffage 170°
Préparation 20 min.
Cuisson 45 min.
Repos 30 min.

Pour le glaçage :

125 g Carrés frais (5)
40 g Fromage blanc
60 g Sucre glace

INSTRUCTIONS

- 1 • Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients en commençant par les ingrédients liquides.
- 2 • Versez la pâte obtenue dans un moule à cake.
- 3 • Faites cuire 45 min à 170 degrés.
- 4 • Laissez refroidir.
- 5 • Dans un bol, fouettez tous les ingrédients.
- 6 • Une fois le gâteau refroidi, nappez le gâteau avec le glaçage.



Les carrot cakes en donut

J'aime beaucoup sculpter des petites décorations avec de la pâte à sucre. Vous pouvez vous lancer ou utiliser des moules pour confectionner des petites carottes ou des petits lapins pour décorer vos carrot cakes.

Le principal étant de mettre de la couleur sur votre dessert et de donner envie de croquer dedans !)

J'ai également ajouté de petites billes de sucre, à mettre juste avant de servir, sinon la couleur fond.



Vous connaissez Colore Ma Vie ?

C'est une entreprise française engagée pour le bien-être des patients au quotidien.

J'ai conçu plusieurs produits référencés sur ce site, vous pouvez les découvrir en cliquant sur les boutons ci-dessous :

POCHETTE BANDOULIÈRE

CEINTURE POMPE FENÊTRE

SUPER DIDOU - PRO

JEU DID ACT TIC TAC

EXTENTION SPÉCIALE FÊTES

JEU LA MAGIE DU DÔME

DID ACT TIC TAC, Faire de la gestion du diabète un jeu d'enfant



C'est avec Aline Chemineau, de Colore Ma Vie que j'ai développé des jeux d'éducatons thérapeutiques pour mettre de la couleur dans le quotidien des familles d'enfants diabétiques.

Le petit + :

DID ACT est le seul jeu qui permet d'expliquer le principe de l'hypoglycémie dans le cadre du jeu sans mettre de stress dans la discussion.



Vous pouvez cliquer sur le QR code
pour visiter la page JEUX



Depuis 25 ans, Homeperf est engagée pour améliorer la qualité de vie des patients et de leurs proches à domicile, en permettant la poursuite des protocoles de soins dans les meilleures conditions de confort.

→ Nos équipes sont à l'écoute des patients. Elles sont le lien avec les soignants et mettent toute leur expertise au service du maintien des traitements.

COORDONNER
LES SOINS

CONSEILLER
AVEC NOTRE
EXPERTISE

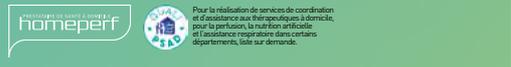
HOMEPERF,
VOTRE PARTENAIRE
DU MIEUX-VIVRE A
DOMICILE

SUIVRE
POUR UNE
EFFICACITÉ
THÉRAPEUTIQUE

SURVEILLANCE
POUR UNE
MEILLEURE
OBSERVANCE

HOMEPERF, C'EST AUSSI :

- Présence nationale pour assurer la même qualité de prise en charge partout en France métropolitaine et Corse lors des déplacements (professionnels, vacances...).
- Disponibilité 24h/24 et 7j/7.
- 35 équipes spécialisées en insulinothérapie, perfusion, nutrition artificielle et assistance respiratoire.
- Plus de 115 infirmier(els) diplômé(e) d'État et près de 40 diététicien(nels).



0 825 801 601 Service 0,18 € min
→ www.homeperf.com

REMERCIEMENTS

Je remercie le prestataire de santé à domicile **HOMEPERF**, d'avoir financé ce projet qui vise à apporter du sourire aux familles d'enfants diabétiques et à sensibiliser à l'importance de faire rimer diabète avec fête.

Un MERCI tout particulier à **Gwénéaëlle Bouclainville et Perrine Templier, diététiciennes** pour leur soutien dans la sélection des recettes et le comptage des glucides :))

Je remercie également **mes 2 chéris, Antonin et Mathis** qui ont fourni leurs plus beaux sourires et leur bonne humeur. Je remercie également **mon cher et tendre** qui a cuisiné certains gâteaux, relu et m'a soutenu durant la rédaction de cet ouvrage.



Crédit photo : Jean-Pierre Omillon



Sur cette partie, je vous partage notre quotidien au travers de posts. Ceux-ci ont été sélectionnés par mes enfants et retracent quelques moments choisis de nos échanges, nos rires, nos joies, nos peines et nos questionnements, mais toujours avec une note positive.



FAIRE RIMER
DIABÈTE AVEC FÊTE

*nos astuces,
nos mots doux,
nos histoires,
nos fous rires,
nos coups de queue,*

**Je vous partage
notre quotidien**

*nos techniques
nos outils,
nos petits plaisirs,
nos nuits écourtées,
nos découvertes ...*

ÊTRE HEUREUX CHAQUE JOUR
S'AIMER LES UNS LES AUTRES
GARDER LA TÊTE HAUTE
RIEN FAUCOUP
REMERCIER
TOUJOURS
DIEU
MERCI
RER
FÊTE



**Quand la gestion du diabète
te fait grandir et devenir
une meilleure version
de toi-même**

2023 signe les 10 ans de diagnostic du diabète de Mathis et les 4 ans de diabète pour Antonin.

Mes deux enfants ont un jour développé un super pouvoir qui leur permet de développer des compétences surhumaines pour dépasser les aléas de cette maladie chronique, invisible qu'est le diabète insulino-dépendant.

Voici mon mantra quotidien :

**Vis ta vie avec plaisir et vois chaque difficulté
comme une raison de plus de te sentir vivante.**

Quand à 3h du matin, tu es assis-e sur le canapé avec ton petit qui a mal au ventre à cause d'une hyper que tu dois patienter pour voir si la glycémie se normalise, que tu te sens impuissant-e, c'est le moment idéal pour discuter et trouver le côté positif de cette situation. Tu te dis alors que cette maladie t'offre du temps supplémentaire pour faire des câlins et que nous devons profiter de ce temps qui nous est offert pour recharger nos batteries d'amour, cette force qui nous fait avancer au quotidien et qui nous fait grandir.

Cette philosophie de vie a demandé quelques années de pratique avant d'être définitivement ancrée. Elle est ainsi devenue un réflexe salvateur pour notre famille au quotidien.

Gardez confiance,
le meilleur est à venir :-*

RIP
EASY LIFE
DEFINITIVELY

[MAMAN DESIGNER DE DEUX ENFANTS
DIABÉTIQUES]

L'épée de Damoclès est tombée sur Antonin... le voilà lui aussi diagnostiqué diabétique de type 1... pas trop de mots pour le moment... c'est dur, c'est rageant... comme l'impression qu'il y a une erreur de casting dans cette histoire... il est hospitalisé en ce moment... on a posé la pompe hier (premier cathéter posé par maman) vacances écourtées de chez papy et mamie... après un super anniversaire à Disney... nous voilà maintenant du côté obscur... fini l'insouciance... seul point qui me semble plutôt positif... c'est qu'entre frères, ils seront encore plus proches... ils ne seront jamais seuls... ils pourront compter l'un sur l'autre... mais à quel prix... néanmoins il faut qu'on continue d'avancer... j'espère qu'une fois quelques premières habitudes prises nous pourrions tenter de profiter des vacances en famille qui arrivent... je suis encore sonnée... mais il est grand, courageux, Mathis ne sait pas quoi faire pour l'aider et le rassurer... tout comme il le fait avec nous d'ailleurs...

Une seule vraie question
reste en suspens :

POURQUOI ?

DIABÈTE
TYPE 1

n.m, latin diabetes

Maladie qui, par
précaution, s'assure
que tu ne t'ennuies
pas même pendant
la nuit.

Si jamais tu avais
prévu de dormir :
tant pis !

#AUTaquet
#24/24 #7 jours/7



INFO
Attaque d'hypo en cours !

**C'est à celui qui va être
le plus bas...
Mathis a gagné ...**

« j'ai mal au ventre, j'ai mal au ventre !! »
on regarde la pompe de Mathis : en descente rapide rapide ...

Papa : « t'as bien fait 30 de glucides pour les pâtes ? »

Mathis : « oh nooooo ! J'ai cru que tu avais dit 60 !

... bon bah on sait de où ça vient ! ...

Maintenant il faut compenser tout ça...
et patienter... mais demain il y a le retour à l'école... ça serait bien de faire une bonne nuit !

Antonin ouvre la porte

« Je suis à 69 en descente rapide... »

Moi : « mais c'est quoi ce truc ??? »

Mathis : « une vague d'hypo ! »

Papa : « ça aurait pu être pire... une attaque d'hippopotames !! »

Vous avez remarqué cet humour qui se transmet de génération en génération :)

25 minutes plus tard... tout le monde est remonté... on va pouvoir souffler !

Bonne nuitiiiiit ! Enfin j'espère... peut-être ... avec un peu de chance... enfin peut-être que si j'y pense très très fort... on pourra touuus passer une bonne nuit :)

>>> Nouvel événement
Cathéter arraché. Mais quand est-ce que cette journée va se terminer ? Bisous

**Question aux abonné-es
de ma page**

Que venez-vous chercher sur cette page ? Que vous apporte les partages de notre quotidien ?

Pour ma part ton compte et tes partages d'expériences sont un trésor ! une source d'humour et d'autodérision sur les situations du quotidien, il permet de nous faire sourire et prendre du recul sur certains aspects qui vécus sur le moment provoquent plutôt stress, colère ou autres émotions désagréables et puis d'un coup, mis en dessin par quelqu'un qui partage notre quotidien cela permet de prendre de la distance et quand même sourire de certaines galères liées au DT1 ça en deviendrait presque drôle ! Les occasions de partager tout ça dans le quotidien sans avoir l'air de se plaindre sont rares car peu de gens comprennent réellement alors ça fait tellement de bien de voir que l'on n'est pas seuls.

Virginie

FLASH INFO

**La pompe nous ment !
C'est pas possible
autrement...**

Il fallait que je vous prévienne !!!
Ce matin : nous attendions pour partir à l'école
(sans cartable mais ça c'est une autre histoire...) et
la pompe de Mathis vibre... il regarde... 320... je lui
dis :

« à mon avis... tu as oublié le bolus... »
« Non non je l'ai fait ! »
« Regardons dans l'historique de la pompe »
« Tu ne me crois pas... »
« Il n'est pas question de te croire ou pas...
on vérifie comme ça on pourra ajuster la
correction... »

On regarde ensemble et là... stupeur (et
tremblement...) FOOD BOLUS >>> 0

« Ah... pas d'insuline au repas... »
« Si si pourtant je l'ai fait... »
« La pompe te dit que non... »
« Pourtant je l'ai fait... »

Bon... je lui ai expliqué que les bolus reviennent
vite et tous les jours donc je peux comprendre qu'il
était sûr à 3000% mais une fois qu'on constate qu'il
n'a pas été fait... on agit !

Sachez que je pourrai vous comter cette même
histoire en changeant Mathis par Antonin et par le
moment de la journée par le soir... mais la fin est la
même... on aboutit encore sur une trahison...

J'adore les films à suspense... même si on devine
rapidement la fin. On souffle...
on respire profondément et on
commence sa journée de travail
:)))

À MÉDITER

ÊTRE POSITIF
NE SIGNIFIE PAS
QUE LA VIE EST
PARFAITE,
CELA SIGNIFIE
QUE VOUS AVEZ
CHOISI DE VOIR
LE BON CÔTÉ
DES CHOSES.

#Maman
designer
de 2 enfants
diabétiques
com

1/2

AVANT QUE TOUT BASCULE

...

[SAMEDI SOIR J-3]

Mamie : « Antonin, n'oublie pas de faire pipi pour ne pas te relever comme la nuit dernière

(Dans ma tête : mais c'est pas dans son habitude de se lever la nuit...)

[Dimanche / Repas du soir à Disney J-2]

Antonin « j'ai mal au ventre, je suis fatigué, je veux m'asseoir, j'ai mal à la tête, je n'ai pas faim... je ne sais pas pourquoi...

(Dans ma tête : c'est bizarre quand même, il a une gauffre devant lui... il adore ça... c'est pas son genre de passer à côté de ça habituellement... en plus... il a mangé une glace cet aprem... elle était grosse... mais bon... bizarre)

[Dimanche / à la piscine de l'hôtel J-2]

Moi « Antonin on sort de la piscine » je me retourne...

(Dans ma tête : mais il a maigri non ? Je me fais peut-être des idées...)

SUITE PAGE SUIVANTE

2/2

AVANT QUE TOUT BASCULE

...

[Lundi / dans le parc J-1]

Antonin « est-ce qu'on peut chercher les toilettes ? J'ai encore envie »

(Dans ma tête : Encore ??? Mais on y a été juste avant le dernière attraction...)

Moi à mon chéri : « tu ne trouves pas ça bizarre quand même ?

Mon chéri : « oui mais il fait chaud... c'est peut-être normal... »

[Mardi matin / 5h39 J-J]

Moi « qu'est-ce que tu fais Antonin ?

(Dans ma tête : là on y est...)

Antonin « je vais faire pipi »

Moi à mon chéri « bon... je descends lui faire un contrôle... »

[Mardi matin / 5h40 J-J]

bip bip bip bip bip

glycémie 482...

1,7 de cétone

et là... tout bascule...

(Dans ma tête :)

LA QUESTION DU MATIN "Les avantages liés au diabète"

Ce matin au petit-déjeuner avec les enfants, nous en sommes venus à lister les avantages de la gestion du diabète. Je vous livre leurs réponses :

- pouvoir louper l'école :) et passer du temps avec vous (pour les contrôles à l'hôpital)
- avoir un jouet en sortant des contrôles
- pouvoir jouer à la tablette après les changements de kt
- pouvoir boire du jus d'orange (quand Mathis est en hypo)
- pouvoir manger du sucre (quand Antonin est en hypo)
- avoir la date en anglais sur sa pompe (Mathis qui trouve que c'est pratique pour dire la date à l'école)

Et ...

- avoir des responsabilités ...

Cette dernière réponse me questionne... ils grandissent bien vite mes chatons....

(Ensuite ils ont voulu lister les points négatifs mais ils ont décidé d'eux-mêmes que ce n'était pas très engageant pour un vendredi matin :)

DIABÈTE

TYPE 1

n.m, latin diabetes

Maladie qui, sans
sortir de chez toi,
te donne l'impression
de faire
les montagnes russes
rien qu'en regardant
les courbes.

#EnHautEnBas

#QuiditMieux

#Maman
designer
de 2 enfants
diabétiques
com

1/2

LA CHARGE MENTALE DE NOS ENFANTS...

On en parle ?!

Mathis avait beaucoup de mal à se lever ce matin... ce qui n'est pas courant...

Moi : ça va mon chaton ? Tu as fait nuit noire cette nuit ? - ce sont les nuits où il ne se souvient plus de ses rêves...

Mathis : non... je n'ai pas bien dormi... à 4h je me suis réveillé parce que j'avais peur que mon cathéter se décolle ... du coup, j'ai veillé pour garder ma main sur mon kt pour être sûr qu'il reste bien collé...

Moi : mais tu sais Mathis, ce n'est pas grave, on aurait pu mettre un scotch cette nuit et tu aurais pu bien redormir...

Mathis : je n'ai pas voulu vous déranger... vous aussi vous devez dormir...

....

Ce midi, message de l'infirmière : Mathis était stressé à mon arrivée. Le scotch se décollait... j'ai remis deux morceaux et ça allait mieux... il attendait que j'arrive avec impatience !

...

Mais comment peut-on gérer et aider nos enfants à mieux appréhender ce stress lié à leur santé ?

J'ai des idées mais laquelle choisir (en fait... je n'en ai plus trop là...)?

Voici les 3 solutions que j'ai en tête pour le moment :

SUITE PAGE SUIVANTE

2/2

LA CHARGE MENTALE DE NOS ENFANTS...

On en parle ?!

1 lui réexpliquer que si il s'inquiète de quelque chose lié à la gestion de son diabète, nous sommes là pour lui alléger le quotidien, l'épauler...

>>> mais on lui dit souvent donc je pense que cette solution n'est pas suffisante...

2 mettre du scotch dans son cartable ... mais ça ne solutionne pas touuuuus les autres éventuels problèmes qui pourraient survenir...

3 avez-vous des pistes que je pourrai étudier avec grand soin...

...

Je ne trouve pas les bons mots ou les bons gestes pour suffisamment le rassurer sur les solutions qui l'entourent... et sur le fait que ça n'est pas la fin du monde si ça se décolle ou si ça s'arrache... mais comment faire ???

Belle journée à tous

**Blague
de deux enfants
diabétiques
C'est BAS - LOW !
:)**

[Blague du soir bonsoir]

je vous plante le décor. Comme chaque soir, je fais un câlin avec mes deux chatons... on discute... et bip bip bip... une pompe s'invite dans la discussion...

Antonin « je suis BAS sur ma pompe »

Mathis « ah moi je suis LOW... »

Moi « c'est BALLOT » :)

Et on explose de rire :)

>> petite précision : Antonin a sa pompe en français et Mathis veut garder sa pompe en anglais :)

On peut aussi rigoler même quand on pourrait pleurer...

Cocktail pour les deux et tout va mieux maintenant :)

Un petit détour par la salle de bain pour se [RE] laver les dents... bah oui c'est tellement pratique ce truc que c'est toujours après le lavage :)

Vous avez des blagues vous aussi ???

Belle soirée les super parents !

Et on croise les doigts pour la nuit !

DIABÈTE
TYPE 1

n.m, latin diabetes

Maladie qui, tous les 3 mois, donne l'occasion aux parents d'avoir l'impression de repasser un exam en attendant le résultat de l'Hba1c...

#AlorsAlors
#OUIonverra

#Maman
designer
de 2 enfants
diabétiques
MAM

Notice de la pompe : Le livre dont vous êtes le héros !

[Le livre dont vous êtes le héros :)]

Antonin fait encore beaucoup d'hypo... Notre super diabète nous demande de regarder le facteur de correction sur la pompe Tandem T-Slim pour essayer d'améliorer la sensibilité et qu'Antonin fasse moins d'hypo... Xavier regarde dans la notice, bible papier, fournie au début de l'étude Freelifelife Kids...

« Ah j'ai trouvé ! ... na na nana na na... rendez-vous au chapitre 5. »

Antonin « ce livre dont vous êtes le héros ! :) ne te trompe pas papa ! Fais le bon choix ! »

J'adore les réactions de Mathis et Antonin face à la gestion au quotidien du diabète... toujours le petit truc qui nous fait sourire et prendre la vie du bon côté :)

C'est dans ces moments là où je me dis qu'ils sont bien dans leur vie et qu'ils arrivent à sourire de choses qui sont parfois assez lourdes à gérer...

Ils nous donnent de bonnes leçons au quotidien... ce rebond d'imagination nous amène toujours à relativiser...

Et vous ? Vous avez aussi des situations ou des réactions de vos enfants qui vous donnent le sourire ?

Bon dimanche !

"Aujourd'hui, c'était une journée hypothétique"

Mathis

[Exclamation de Mathis à la sortie de l'école]

- Hypo avant de partir à l'école
- 2 hypos dans la matinée
- resucré également le midi avec l'infirmière
- 4 resucrages aussi cet aprem
- et ce soir... bah 72 de glycémie avant de manger...

Voilà voilà voilà... et pourtant nous n'avons rien changé de particulier... donc bah on verra demain hein !

Il n'y a rien de plus agaçant que ces hypos ou hypers qui sortent d'on ne sait où... comme ça sans prévenir...

On va minimiser ce soir... (et avec un peu de chance il sera en hyper cette nuit :) pfff)

Belle soirée à tous !

**Une première
(oui, il y a encore
des premières)
:)**

[Une première !]
Nan mais si on m'avait dit que ça arriverait un jour :)

Hier, aprem piscine pour les gars... donc on retire les pompes... normal... jusque là tout va bien :)
La piscine, ça a été aussi ... nickel même... on a fini à 4 dans la piscine (il faisait tellement beau)

La sortie de la piscine... ça a été aussi... (vous attendez hein ? Ça va venir) les gars remettent leurs pompes... tout va bien

On prépare un petit apéro, on commence, Mathis mange... Antonin un peu moins... Mathis envoie l'insuline qui va bien ... Antonin pas trop faim...

La pompe d'Antonin vibre... et là... elle lui parle anglais ... et on entend « Mathiiiiis tu t'es trompé de pooooommmpe ! » ...

Bon... j'ai bien vu que Mathis avait mis une pochette de la même couleur... mais le fait qu'une pompe soit en anglais et l'autre en français... je ne pensais pas que cela soit possible...

Bon... vous imaginez la suite ???
Mathis qui avait envoyé de bonnes doses d'insuline... et Antonin qui recevait celle-ci... bon... après deux verres de jus d'orange... et Mathis s'est refait les bolus qu'ils devaient faire... et le tout a fini par rentrer dans l'ordre :))

Alors pour les parents qui ont au moins deux supers héros... c'est déjà arrivé ???

Bon on va finir ce magnifique week-end :)

Bisous de loin !

**AUJOURD'HUI
CONTRÔLE TRIMESTRIEL**

**ET TOUTES
LES INTERROGATIONS
QUI VONT AVEC ...**

**#COMMENT
#POURQUOI
#QUAND
#POURTANTONCOMPTE
#JECOMPRENDS PAS
#TROP BAS #TROP HAUT
#AUGOUTER
#ALACANTINE
#ALECOLE
#ONENPARLEDELANUIT
#TROPDEQUESTIONS**

*#Maman
designer
de 2 enfants
diabétiques
com*

Tu as gagné !
C'est toi qui vide
le lave-vaisselle

[Nan mais franchement...]

Ça fait un ptit moment que je n'ai pas partagé...
le planning pro est bien chargé et la vie suit son cours
sans trop de péripéties :)

Anecdote de ce matin :

Xavier : les gars vous pouvez vider le lave-vaisselle s'il
vous plaît ?

Antonin : Attends je regarde à combien je suis...

Ah je ne peux pas...

Mathis : t'es à combien ?

Antonin : 95 en descente rapide...

Mathis : 78 ! T'as gagné ! C'est toi qui vide le lave-
vaisselle !

Xavier : ...

On ne se doutait pas que les glycémies étaient le
moyen idéal de se départager :)

>>> au final, ils l'ont vidé à deux mais comme par
hasard c'est quand on leur propose une activité
bienveillante et hyper ludique pour le bien commun
que les glycémies ne sont pas de la partie :)

Je trouve Antonin particulièrement doué pour ça...
quand ça monte, quand ça descend ou quand c'est
stable... il arrive à formuler son argument sans trop de
difficulté :)

Chez vous aussi ?

Belle journée ! En mode TAXI pour
cet aprem :)
comme un mercredi quoi :)

DIABÈTE

TYPE 1

n.m, latin diabetes

Maladie qui touche
essentiellement les
enfants et joue
avec les nerfs des
parents

#MaladieDeMerde
#MaisPourquoi

#Maman
designer
de 2 enfants
diabétiques
com

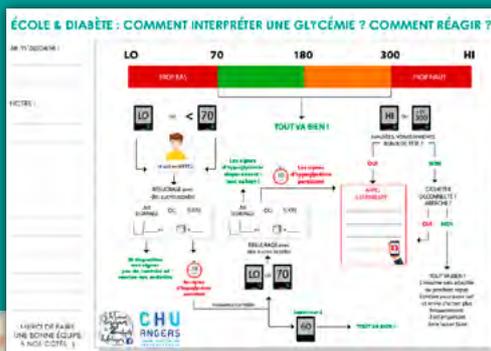
SUPER DIDOU, Mannequin d'éducation thérapeutique

Cet outil d'éducation théapreutique a été pensé par Mariette Latorre, présidente de l'association DIDOP (Diabétiques insulino Dépendants de l'Ouest Parisien).

J'ai transformé ce mannequin en super héros dans le but d'utiliser l'univers fantastique et les pouvoirs associés. Super Didou est déjà implanté dans près de 30 centres hospitaliers et fait déjà des petits.



EN COLLABORATION AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



Voici un livret développé avec les équipes du réseau Diab Enfant d'Angers. De quoi bien préparer la prochaine rentrée ou la prochaine sortie scolaire !

POUR TÉLÉCHARGER
CET OUTIL, SCANNEZ
CE QR CODE >>>>>>



N'hésitez pas à contacter Mariette Latorre de l'association DIDOP pour avoir des renseignements et adopter un SUPER DIDOU !
didopassociation@gmail.com

Vous pouvez cliquer sur le QR code pour télécharger le livret ÉCOLE



SOUVENIR 2016



SOUVENIR 2023

C'est à ce moment-là que je prends conscience que mes enfants grandissent vite mais bien :)



Des outils testés et approuvés :)

Voici une sélection d'outils que j'ai développés depuis 2015, année d'ouverture de mon blog, mon projet de résilience.

Je vous laisse cliquer sur chacun des boutons ci-dessous pour les découvrir :

COCOTTES D'APPRENTISSAGE

DIABÈTE ET VOYAGE SCOLAIRE

OUTILS - JE GÈRE MON BOLUS

OUTIL POUR LA CANTINE

FICHE ANNIVERSAIRE

JEU DU TOUT PILE

QUELQUES CONTACTS



Maman designer de deux enfants diabétiques

www.mamadesignerdedeuxenfantsdiabetiques.com

>>> N'hésitez pas à me contacter via la page contact du site ou sur la page Facebook.



Homeperf

Prestataire de santé à domicile

Site web : www.homeperf.com

Contact :

Pauline MAGNAN

Référente insulinothérapie

02 40 46 06 58

pauline.magnan@homeperf.com

Madame Créa

Sabine BERTRAND

Magicienne du design

06 71 11 63 37

Site web : www.madamecrea.fr



Si vous souhaitez commander ces livrets, ou développer un livret sur une autre thématique, vous pouvez me contacter par mail : sabine@madamecrea.fr

Vous pouvez cliquer sur les différentes parties de cette pages pour accéder aux différentes informations numériques