

Mieux connaître le diabète de type 1 en s'amusant

Par  [Aurélié Franc](http://plus.lefigaro.fr/page/aurelie-franc-0) (<http://plus.lefigaro.fr/page/aurelie-franc-0>) | Mis à jour le 15/11/2017 à 10:07



Des enfants jouant avec «Did act tic tac». *Sabine Bertrand*

Le jeu de société, inventé par des parents d'enfants diabétiques, permet aux enfants de devenir plus autonomes avec leur maladie.

Connaissez-vous le «Mille bornes»? Dans ce jeu de société, pour aligner les kilomètres sur la table de jeu, chaque joueur peut imposer à ses adversaires des pannes techniques, des crevaisons ou encore des accidents.

Dans «Diet tactic»*, conçu par deux mamans d'enfants diabétiques de type 1 (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/diabete-type-1/quest-ce-que-cest>), les règles sont sensiblement les mêmes. Le but: réussir à prendre un repas équilibré. Dans la vie de tous les jours, un enfant diabétique doit anticiper ce qu'il va manger. Cela va lui permet de connaître la quantité de glucides (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-nutriments/glucides/quest-ce-que-cest>) qu'il va ingérer et donc la dose d'insuline dont il aura besoin pour maintenir son taux de sucre à l'équilibre.

Chaque joueur dispose donc de six cartes. Les uns après les autres, ils en pose une sur la table. L'objectif est d'aligner cinq cartes «aliments» leur permettant de définir la quantité d'insuline qu'ils devront s'administrer. Les valeurs glycémiques de chaque aliment - c'est-à-dire l'apport en sucre - sont inscrites sur ces cartes: un burger, c'est 30 portions de glucides (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-nutriments/glucides/quest-ce-que-cest>). Une brique de jus d'orange, 20 portions...

Pour démarrer la partie, il faut posséder une carte «lecteur de glycémie» (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/diabete-type-2/autosurveillance>), à l'instar de la carte «feu vert» du «Mille bornes». Une fois la partie lancée, chaque joueur peut imposer à son voisin de résoudre certaines difficultés quotidiennes de la vie d'un jeune patient diabétique.

Carte «hypoglycémie»

Si un adversaire détient une carte «[hypoglycémie](http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/hypoglycemie/hypoglycemie-quest-ce-que-cest)» (<http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/hypoglycemie/hypoglycemie-quest-ce-que-cest>»), il peut empêcher un autre joueur de continuer à élaborer ses repas. Celui-ci devra alors se ressourcer en sucre (à l'aide d'un [jus](http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/jus-fruits/quest-ce-que-cest) (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/jus-fruits/quest-ce-que-cest>), d'un morceau de [sucre](http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/sucre/quest-ce-que-cest) (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/sucre/quest-ce-que-cest>) ou de miel) avant de pouvoir continuer à jouer. Ce jeu se calque donc sur la réalité de la vie des patients diabétiques.

«Lorsqu'un enfant fait une hypoglycémie modérée, c'est-à-dire quand le taux de sucre dans le sang descend en dessous d'un certain seuil, il faut qu'il se «resucrer». En 5 à 10 minutes, le danger est écarté. Mais si l'hypoglycémie n'est pas traitée, l'enfant risque un [coma hypoglycémique](http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/hypoglycemie/hypoglycemie-comment-se-manifestent-hypoglycemies-lenfant).

(<http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/hypoglycemie/hypoglycemie-comment-se-manifestent-hypoglycemies-lenfant>)

Il s'agit alors d'une urgence vitale», explique Corine Choleau, codirectrice de l'[Association des Jeunes diabétiques \(AJD\)](http://www.ajd-diabete.fr/) (<http://www.ajd-diabete.fr/>) et docteure en physiologie. «L'apprentissage des premiers signes de l'hypoglycémie (fatigue, faim, baisse de l'attention, etc.) est également capital dans l'apprentissage de la gestion du diabète» ajoute-t-elle.

Gagner en autonomie

«Nous essayons de faire en sorte que le diabète devienne un jeu d'enfant», raconte Aline Chemineau, dont la fille a été diagnostiquée d'un [diabète de type 1](http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/diabete-type-1/quest-ce-que-cest) (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/diabete-type-1/quest-ce-que-cest>) à l'âge de 4 ans, et qui a monté ce projet avec une autre maman, Sabine Bertrand. Le «Diet tactic» n'est en effet qu'un jeu parmi les quatre que l'on trouve dans le coffret «[Did Act Tictac](http://www.did-act.com/)» (<http://www.did-act.com/>). Ce dernier contient également des cartes qui peuvent être utilisées comme un jeu des sept familles ou un memory, destinés aux enfants plus jeunes (à partir de 3 ans).

«Connaître les portions de glucides dans chaque aliment permet aux enfants d'être plus autonomes durant leur repas. Ils savent ainsi que s'il n'y a pas assez de féculents, ils peuvent prendre un morceau de pain pour garder la même consommation de glucides», explique encore Corine Choleau.

Enfin, pour Aline Chemineau, ce jeu est un moyen de faire connaître la maladie auto-immune provoquée par la destruction de certaines cellules du pancréas aux proches de l'enfant. On ne guérit pas d'un diabète de type 1. «Ce jeu a notamment permis à ma fille de parler plus facilement de sa maladie à ses copains d'école, qui n'y sont pas sensibilisés».

* «Diet tactic», «defi tic», «memo tac» et «tic tact miam» sont quatre façons de jouer avec le jeu «did act tic tact», au prix de 31 euros. En précommande depuis le 14 novembre sur Ulule (<https://fr.ulule.com/did-act/>) pour une livraison en février - mars.



Aurélie Franc

(<http://plus.lefigaro.fr/page/aurelie-franc-0>)