

ÉTÉ 2025

avec Powi



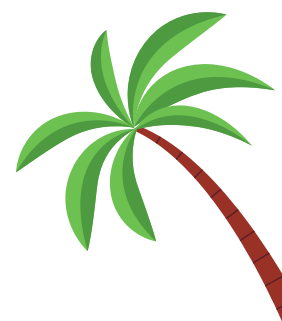
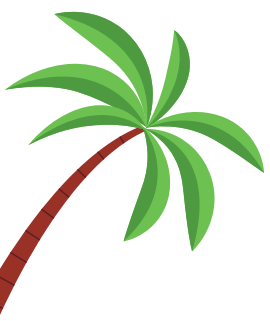
CAHIER DE VACANCES



Pour les grands enfants

De 18 à 99 ans





SOMMAIRE

Présentation

Bienvenue.....p.3
 Ce que tu trouveras dans ce cahier.....p.4
 Comment l'utiliser.....p.5
 Les mini-défis de Powi.....p.6

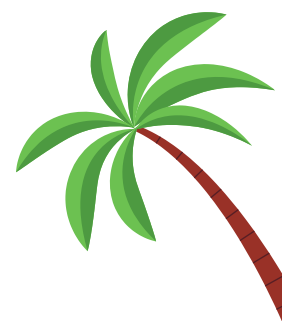
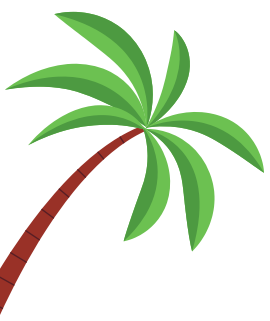
Jeux

Qui suis-je ?p.7
 Mots mêlés.....p.8
 Vrai/Faux & Devinette.....p.9
 Mots mélangés & Portrait express.....p.10
 Fais le lien.....p.11
 Jeu des 7 différences.....p.12
 Mots croisés.....p.13
 Aliments mystères.....p.14

Moments pour soi

Toi & Moi.....p.15
 Mandalas.....p.17
 Relaxation.....p.19





SOMMAIRE

Outils pratiques

To Do List estivale.....p.21
Mémo-glucides.....p.22
Les visuels de Powi.....p.26

Corrigés

Tous les corrigés.....p.28

Notes

Powi te laisse la plume !.....p.30



BIENVENUE À TOI !



Moi, c'est **Powi** !
Tu me connais sûrement,
je suis la mascotte de
DiappyMed.



Que tu sois à la plage, en train de chiller à la maison ou en vadrouille au bout du monde, ce cahier pourra te suivre partout !



Tu as un diabète, tu connais quelqu'un qui a un diabète ou tu as simplement envie d'en savoir plus en t'amusant ? Découvre **notre tout premier cahier de vacances, pas comme les autres.** 😊

PSSST !!

Je t'accompagne pendant tes vacances dans ce cahier mais aussi **tout au long de l'année sur les réseaux sociaux de DiappyMed.** ☀️

 [@diappymed](https://www.instagram.com/diappymed)



CE QUE TU TROUVERAS DANS CE CAHIER SPÉCIAL



Jeux typiques des vacances, activités créatives, **mémo glucides...**



Teste tes connaissances de manière ludique



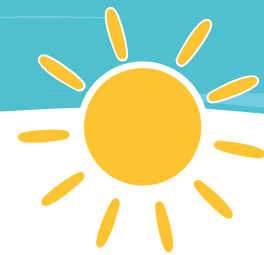
Relaxe-toi avec des **missions bien-être**



Découvre des **portraits inspirants**, des **anecdotes** et bien plus encore

T'amuser en apprenant plein d'infos sur les diabètes, **te ressourcer** avec des activités relaxantes, ou encore **lancer la discussion avec ton entourage** (en mode détente, sans pression). Découvre ce que ce cahier a à t'offrir !

COMMENT L'UTILISER ?



Choisis ton format !

En version imprimée

Tu peux **imprimer** ce cahier (format A4 conseillé) et remplir chaque jeu, stylo en main et esprit à la détente !



En version numérique

Tu peux aussi l'ouvrir en **PDF** interactif pour le compléter depuis ton ordinateur ou ta tablette !

IMPORTANT

Certaines réponses aux jeux se trouvent sur notre page Instagram

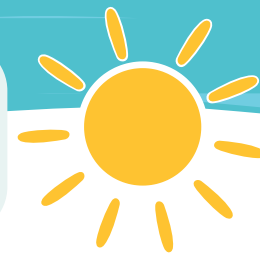
 **@diappymed**



Une boisson fraîche à côté (ou pas), des lunettes (ou pas), installe toi confortablement, et... **C'est parti !**



LES MINIS-DÉFIS DE POWI !



L'objectif ? Prendre soin de toi, t'amuser, et te détendre : vacances on a dit !

Coche chaque défi une fois réalisé...
ou recommence autant de fois que tu veux !



Boire 1,5 L d'eau sur une journée

Marcher au moins 5 000 pas dans la journée (c'est les vacances, on n'est pas sur 10 000 pas, mais un peu de mouvement pour rester en forme !)

Réaliser une activité de relaxation (méditation, sophrologie, dessin libre, cohérence cardiaque, autre)

Tester une recette IG bas

Envoyer ce cahier à un(e) proche concerné(e) par le diabète (ou non)

Suivre @diappymed sur Instagram et Facebook pour plus de contenus utiles & se tenir au courant de l'actualité dans la sphère diabète



QUI SUIS-JE ?



Je ne suis ni médecin, ni capteur,

Mais je t'accompagne partout, avec douceur.

Dans les publications, je suis souvent là,

Avec moi, aucun jugement il n'y a...



Je suis :

.....

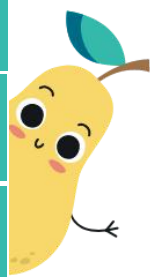


MOTS MÊLÉS

Trouve les mots qui se cachent dans la grille.



P	T	A	Y	S	R	T	O
O	I	N	D	M	A	R	B
M	A	B	O	L	U	S	L
P	Z	O	E	Z	O	S	L
E	C	A	P	T	E	U	R
B	A	T	L	N	D	S	O
R	E	S	U	C	R	E	R
L	E	R	F	U	L	N	N
I	N	S	U	L	I	N	E



.....

.....

.....

.....

.....

UNE FLAMME PAS COMME LES AUTRES !



Allumée le 7 juillet 1989 par la Reine mère (mère d'Elizabeth II), **la flamme de l'espoir rend hommage à toutes les personnes qui vivent avec un diabète**, et sert aussi de symbole pour rappeler que le remède pour guérir du diabète de type 1 n'existe pas (encore).

La flamme de l'espoir ne sera éteinte que lorsqu'un traitement sera découvert pour guérir du diabète.



Près de Toronto, au Canada

Découvrez la citation de la Reine mère sur notre compte Instagram en cherchant le post "La flamme de l'espoir de la guérison du diabète"



 @diappymed



VRAI / FAUX

Coche la bonne réponse.



Un régime sans glucides permet de stabiliser le DT1*.

Plusieurs facteurs peuvent être impliqués dans le DT2**.

Les personnes vivant avec un DT1* ne peuvent pas faire d'activités physiques telles que boxe, natation, danse, crossfit, etc.



DEVINETTE



Résous la devinette de Powi.

**Je suis fine, discrète, parfois redoutée,
Mais sans moi, l'insuline a du mal à faire sa tournée.
Je suis petite, mais je fais beaucoup,
On peut m'utiliser avec finesse ou d'un coup.**

— — — — — L — —



*DT1 : Diabète de type 1 / **DT2 = Diabète de type 2

MOTS MÉLANGÉS

Remets les mots dans le bon ordre.



LUINESLIN



SAIREVERDIAB



LUREYPOI



IABDETÈ



IMANUUTMOE



TGLCUÈROME



PORTRAIT EXPRESS

**Frédéric
Banting**

1891 – 1941

Médecin canadien passionné et déterminé, **Frédéric Banting** est l'un des héros de l'histoire du diabète de type 1 (DT1).

En 1921, avec Charles Best, **il co-découvre l'insuline**, une avancée majeure (Prix Nobel de médecine en 1923, à seulement 32 ans).

Un grand nom à retenir !

UN TOURNANT DANS L'HISTOIRE DU DT1 !



FAIS LE LIEN

Associe les différents éléments avec les bons termes. 
(Liste des symptômes non exhaustive)

- Hypoglycémie ●
- Index glycémique ●
- Glycémie post-prandiale ●
- Cathéter ●
- Hyperglycémie ●
- Fatigue, soif intense, maux de tête, envie fréquente d'uriner
- Mesure du taux de sucre dans le sang 2h après un repas
- Dispositif relié à la pompe qui permet d'injecter l'insuline
- Vertige, fatigue, tremblements, vue troublée
- Critère de classement des aliments contenant des glucides



UN PEU D'HISTOIRE...

Leonard Thompson

1908 - 1935

Le **11 janvier 1922**, un garçon canadien de 14 ans, **Leonard Thompson**, devient la **première personne au monde à recevoir une injection d'insuline**.

Après quelques ajustements de la formule, une seconde injection lui est administrée... et ça fonctionne !

Ce moment marque le **début du traitement du diabète de type 1** avec l'insuline, sauvant depuis la vie de millions de personnes dans le monde.



Patient JL, 15 pounds December 15, 1922

AVANT sa première injection d'insuline

APRÈS sa première injection d'insuline



Patient JL, 29 pounds February 15, 1923

Crédit photo : Le Monde

JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Retrouve les 7 différences entre ces deux images.



(Oui, tu ne rêves pas, Powi se relaxe dans un transat à Marseille.)



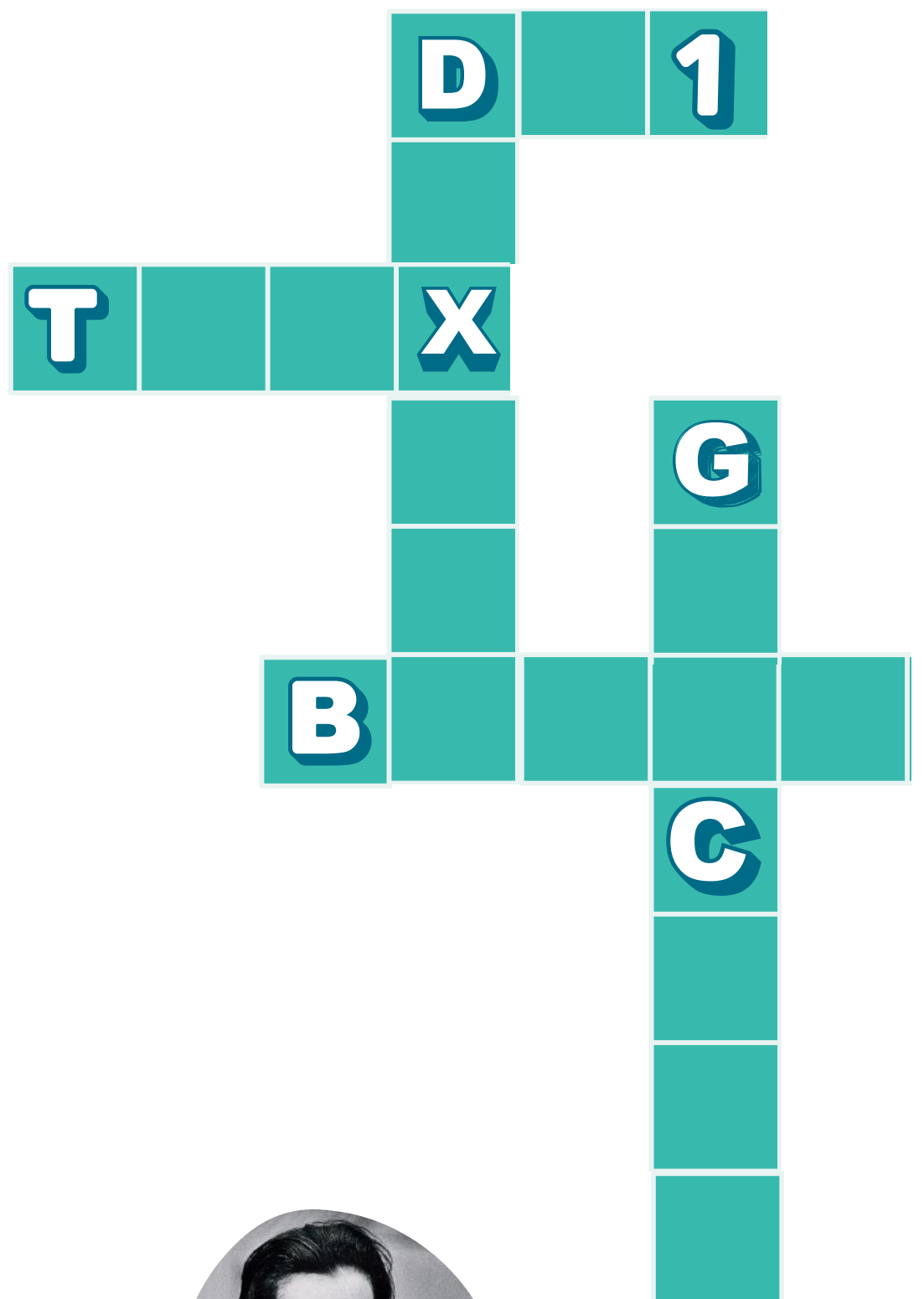
Ouvre bien l'oeil !

MOTS CROISÉS

Retrouve les 5 mots se cachant dans la grille.



Des mots du quotidien liés au diabète de type 1



PORTRAIT EXPRESS



Rosalyn Yalow était une brillante biophysicienne américaine qui a mis au point une méthode de mesure ultra précise de l'insuline dans le sang : **la radio-immunologie**. Son travail a ouvert la voie à un meilleur suivi du diabète.

En 1977, elle reçoit le Prix Nobel de médecine, devenant **l'une des premières femmes scientifiques à être ainsi récompensée**.

Rosalyn Yalow

1921 - 2011



ALIMENTS MYSTÈRES

Devine quel est l'aliment pour chaque devinette.

Je suis frais,
Je suis rouge,
Je suis souvent mixé,
Je suis servi froid,
Je viens d'Espagne.



Je suis : _ _ _ _ A _ _ _



Je suis de la couleur du soleil,
Je suis souvent coupé en quartiers,
Avec moi, c'est le plein de Vitamine C,
On m'emporte partout l'été,
On m'ajoute dans de nombreux plats.

Je suis : _ _ _ R _ _



TOI & MOI

Chacun(e) répond à sa partie, et si le coeur vous en dit, échangez ensuite !

J'ai un diabète : Comment je le vis au quotidien ?



Note 3 choses qui te demandent de l'énergie mentale ou physique.

.....

Écris un moment où tu aurais aimé être mieux compris(e).

.....

Donne une phrase qu'on pourrait te dire qui te ferait du bien.

.....

Je suis un(e) proche : Comment je pense que tu vis ton diabète ?

Écris 3 choses que tu crois difficiles pour elle/lui.



.....

Note un moment où tu t'es senti(e) impuissant(e) ou maladroit(e).

.....

Quelle phrase aimerais-tu lui dire pour mieux la/le soutenir ?

.....



TOI & MOI



J'ai un diabète : Ce que je n'ai jamais dit.



Une chose que je pense souvent mais que je ne dis pas :

.....

Ce que je ressens quand on oublie que j'ai un diabète :

.....

Un petit mot pour me rappeler que je fais déjà du mieux que je peux :

.....

Je suis un(e) proche : Ce que je n'ai jamais dit.



Une chose que j'admire chez toi, même si je le dis rarement :

.....

Un moment qui m'a marqué lors de la découverte de ton diabète :

.....

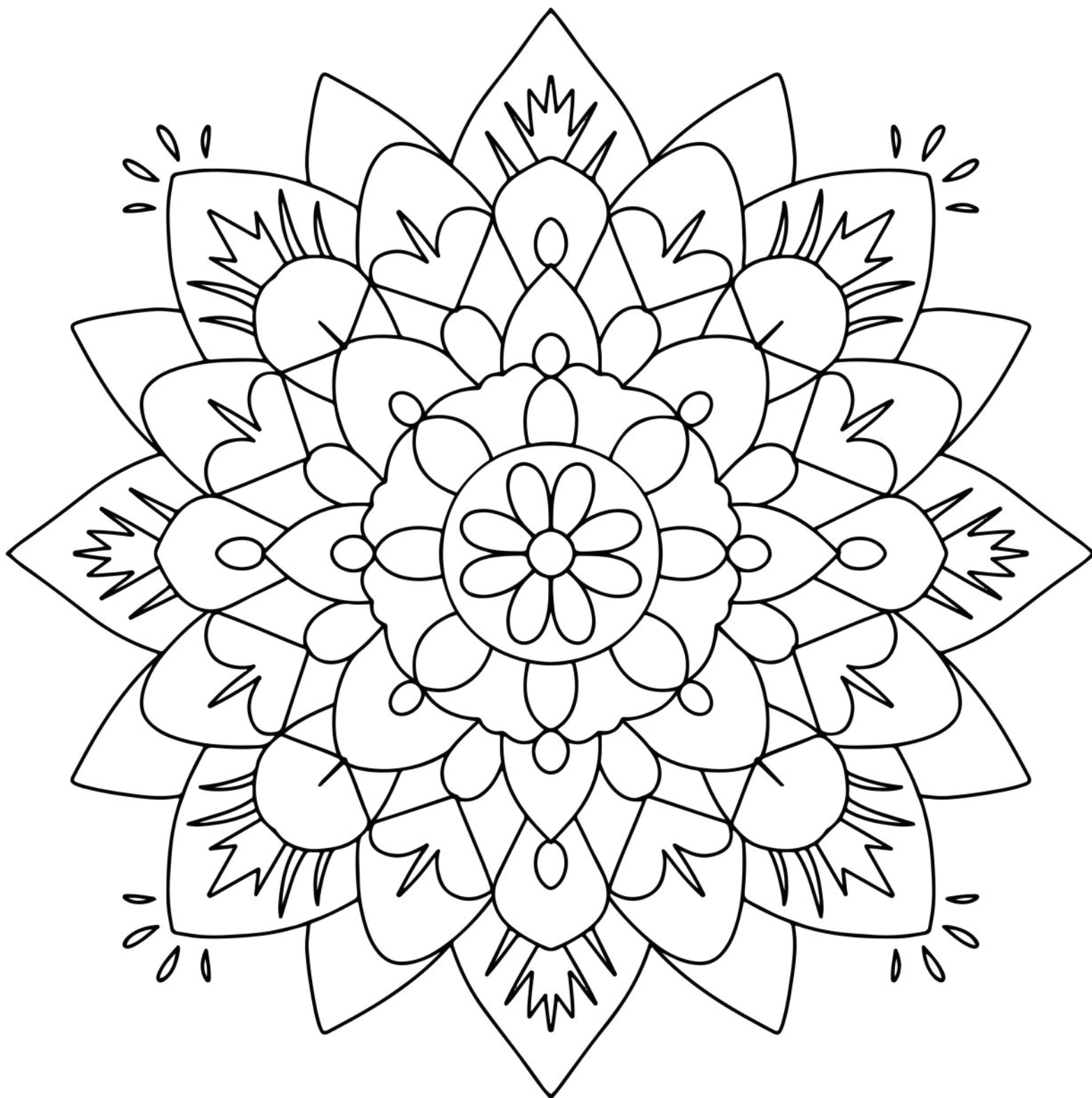
Une phrase que je me retiens parfois de dire, et pourquoi :

.....

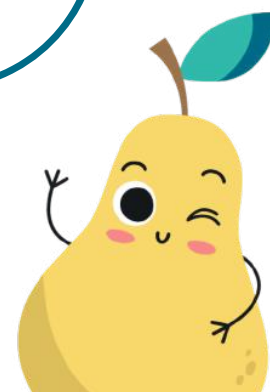


MANDALA N°1

Coloris cette image avec les couleurs et outils de ton choix (feutres, crayons de couleur, aquarelle, etc.)



Une activité créative et méditative pour aider à réduire le stress.

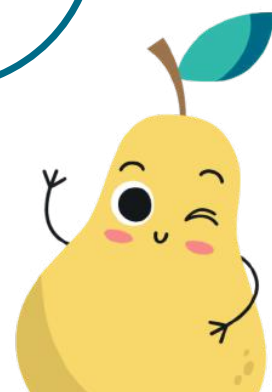


MANDALA N°2

Coloris cette image avec les couleurs et outils de ton choix (feutres, crayons de couleur, aquarelle, etc.)



Laisse libre cours à ton imagination pour un dessin unique !



RELAXATION

Prends soin de toi... partout !

*Et si tu offrais à ton corps (et à ton mental) une petite pause douceur ?
Voici **quelques méthodes simples de relaxation à pratiquer n'importe où** : sur ta serviette, dans le train, en marchant ou même dans ton lit.*

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

A réaliser **3 fois par jour**
6 respirations par minute (soit 5 secondes pour inspirer, 5 secondes pour expirer)
A répéter pendant 5 minutes

Tu peux compter sur tes doigts, utiliser une application ou voir une vidéo sur YouTube pour t'aider au début.



RESPIRATION ABDOMINALE

(avec le diaphragme)

Place une main sur ton ventre, l'autre sur ta poitrine
Inspire lentement par le nez, en gonflant le ventre (pas la poitrine)
Expire doucement par la bouche, en rentrant le ventre
Fais-le **5 fois de suite**

Tu sentiras peut-être ton rythme cardiaque ralentir, ton esprit s'alléger.

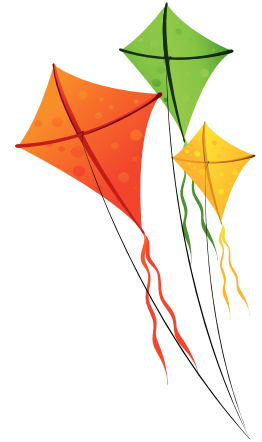


RELAXATION

MICRO-MÉDITATION EXPRESS

1. **Ferme les yeux** ou baisse simplement le regard.
2. **Concentre-toi sur ta respiration.** Ressens l'air qui entre, l'air qui sort.
3. **Compte 5 respirations...** ou observe les bruits autour de toi sans les juger.

En 2 à 3 minutes, tu peux déjà ressentir un effet de recentrage.



LE RITUEL DE GRATITUDE DE L'ÉTÉ

Pour finir ta journée sur une touche positive.

Chaque soir, prends 2 minutes pour noter ou penser à :

- **1 chose qui t'a fait sourire aujourd'hui**
- **1 chose dont tu es fier(e)**
- **1 personne ou moment pour lequel tu es reconnaissant(e)**

Ce petit rituel est bon pour le moral... et pour ta santé mentale.



C'EST LES VACANCES !

Une **to-do list estivale** : à toi de **la compléter selon tes envies !**
Et tant pis si tu ne coches pas tout, l'idée est de profiter
comme tu le souhaites, en te faisant plaisir.

Checklist

- Lire un livre
- Faire des brochettes de fruits
- Réaliser une activité DIY
- Faire une balade à vélo
- Jouer à des jeux de société (famille, amis...)
-
-
-
-
-



"Être en vacances, c'est n'avoir rien à faire et toute la journée pour le faire."
Robert Orben

MÉMO GLUCIDES

Les boissons



1 canette de Coca-Cola de 330 ml

35,01 g de glucides



1 verre de Spritz de 330 ml

31,02 g de glucides



1 petit verre de vin blanc sec (150 mL)

6 g de glucides



1 petit verre de vin rouge (150 mL)

3,91 g de glucides



1 petit verre de sangria (150 mL)

15,45 g de glucides



1 pinte de bière blonde (500 mL)

20,15 g de glucides

MÉMO GLUCIDES

Les indétrônables de l'apéro



3 bâtons de Gressin
au sésame et pavot,
Auchan (30g)

17,10 g de glucides



1 petit paquet (28g)
de chips à l'ancienne,
Lay's

14,28 g de glucides



1 cuillère à soupe
rase de guacamole
Blini (20g)

0,28 g de glucides



1 cuillère à soupe
rase de tapenade
verte Puget (20g)

0,36 g de glucides



1 tranche de melon
(150 g)

12,3 g de glucides



3 tomates
cerises (15 g)

2,53 g de glucides

MÉMO GLUCIDES

Les aliments de saison



1/8e de part de tarte
aux légumes (54 g)

11,77 g de glucides



1 petite assiette de
taboulé au poulet
(100 g)

20,6 g de glucides



1 petite assiette de
salade de riz (100g)

16,1 g de glucides



1/4 de part de quiche
lorraine (108 g)

22,68 g de glucides



2 boules sorbet
citron (65 g)

18,33 g de glucides



1 glace Magnum
classic mini (44 g)

13,64 g de glucides

MÉMO GLUCIDES

Les fruits



1 pêche jaune
(190 g)

18,62 g de glucides



1 figue
(60 g)

8,1 g de glucides



1 fraise
d'environ 15g

X g de glucides



1 poignée de 10
cerises (environ 50 g)

X g de glucides

Pour connaître la réponse, RDV sur
notre compte Instagram et recherche
le mémo glucides "**Fruits rouges**"

SCAN ME

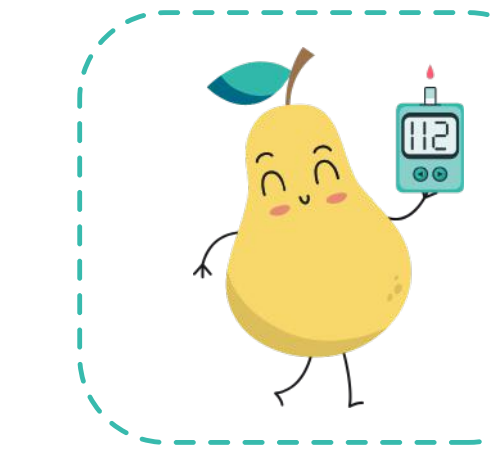
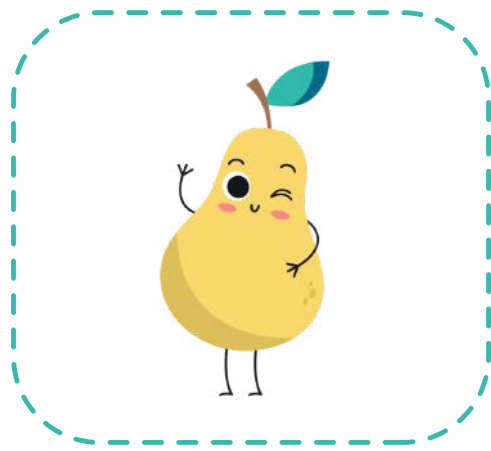
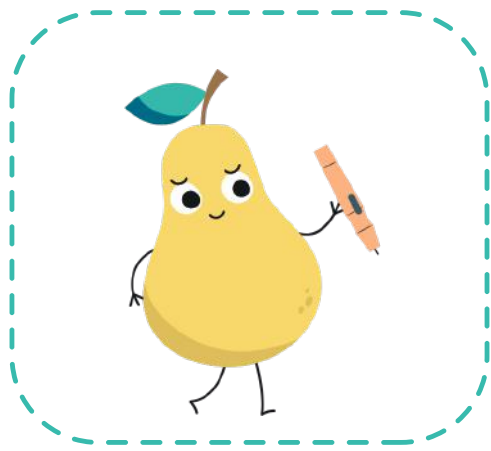
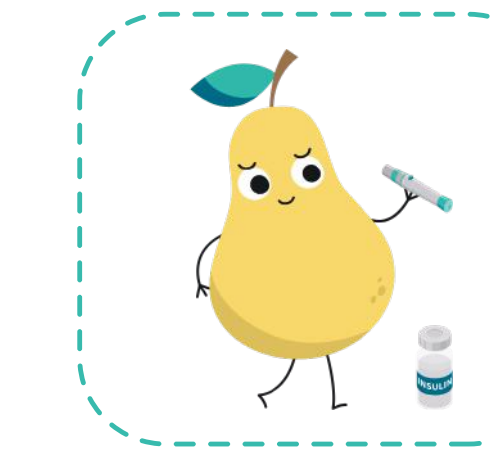
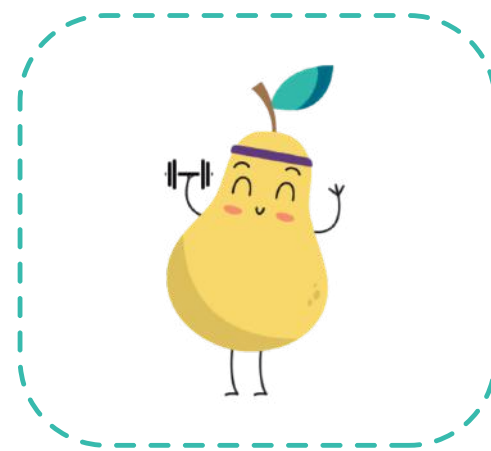
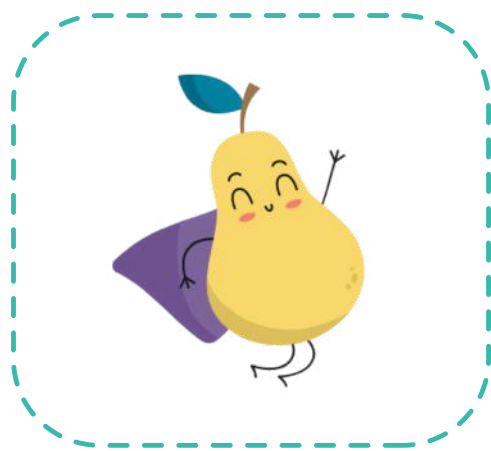
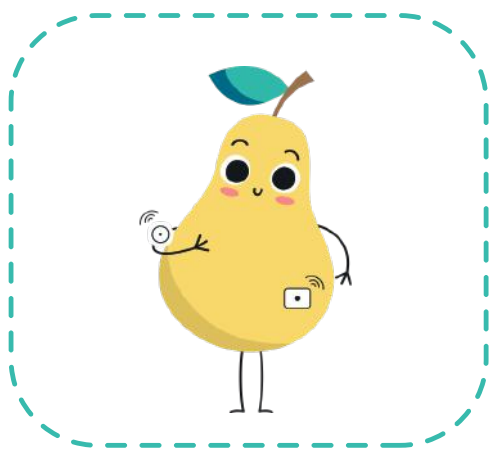


Et plein d'autres
mémos à
découvrir !

 **@diappymed**

LES VISUELS DE POWI

À découper et à coller où tu voudras !



Qui a dit que le découpage était réservé aux enfants ?
Colle Powi où il te plaira, et n'hésite pas à nous envoyer des photos si tu le souhaites et/ou à nous taguer !

**Cette page est
volontairement laissée vide...**

...pour te permettre de
découper les visuels de Powi
sans rien perdre d'important !



Alors à tes ciseaux et
**n'hésite pas à nous taguer
(@diappymed) pour nous
montrer où tu as collé
Powi !**

RÉPONSES AUX JEUX

Page 7 : **QUI SUIS-JE ?**

Powi

Page 8 : **MOTS MÊLÉS**

P	T	A	Y	S	R	T	O
O	I	N	D	M	A	R	B
M	A	B	O	L	U	S	L
P	Z	O	E	Z	O	S	L
E	C	A	P	T	E	U	R
B	A	T	L	N	D	S	O
R	E	S	U	C	R	E	R
L	E	R	F	U	L	N	N
I	N	S	U	L	I	N	E

Page 9 :

VRAI/FAUX

Un régime sans glucides permet de stabiliser le DT1. **FAUX**

Les personnes vivant avec un DT1 ne peuvent pas faire des activités physiques telles que boxe, natation, danse, crossfit, etc. **FAUX**

Plusieurs facteurs peuvent être impliqués dans le DT2. **VRAI**

DEVINETTE DE POWI

Aiguille

Page 10 : **MOTS MÉLANGÉS**

Insuline, Diabverseaire, Polyurie, Diabète, Autoimmune, Glucomètre



RÉPONSES AUX JEUX

Page 11 : **FAIS LE LIEN**

Hypoglycémie : Vertige, fatigue, tremblements, vue troublée

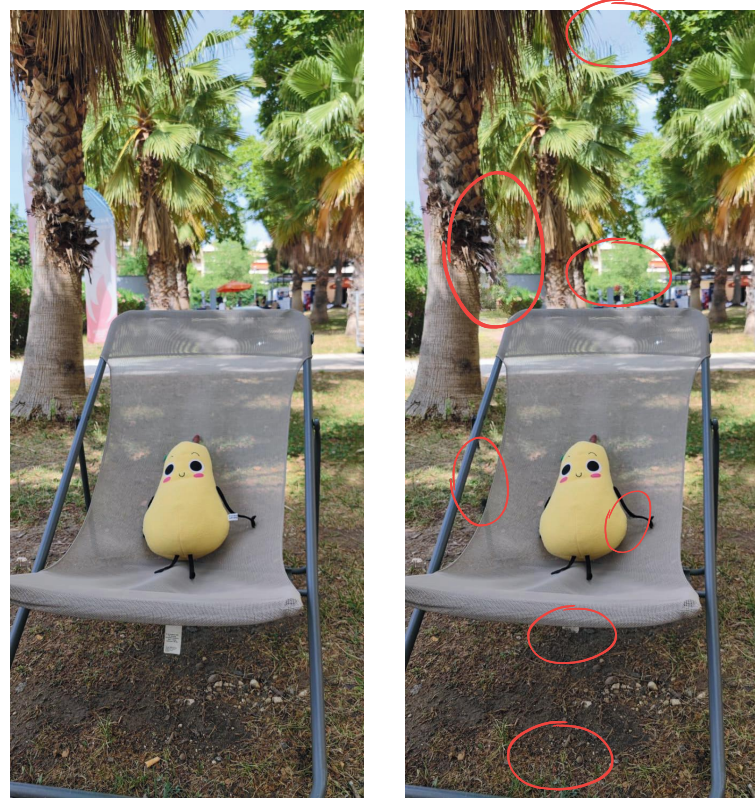
Index glycémique : Critère de classement des aliments contenant des glucides

Glycémie post-prandiale : Mesure du taux de sucre dans le sang 2h après un repas

Cathéter : Dispositif relié à la pompe qui permet d'injecter l'insuline

Hyperglycémie : Fatigue, soif intense, maux de tête, envie fréquente d'uriner

Page 12 : **JEU DES 7 DIFFÉRENCES**



Page 13 : **MOTS CROISÉS**



Page 14 : **ALIMENTS MYSTÈRES**

Gaspacho, Citron



De 18 à 99 ans

CAHIER DE VACANCES

que tu ne trouveras nulle part ailleurs !

- Jeux d'été
- Mémos glucides
- Activités créatives
- Missions à compléter
- Contenu sur les diabètes
- Portraits à découvrir
- Et bien d'autres !

Prolonge l'aventure : **scanne le QR code** pour retrouver nos contenus sur Instagram

