

Guide d'insuline basale.

Déterminez votre dose optimale.



Ligne d'appel à votre service

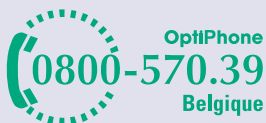
Nom:

.....

.....



Si vous avez des questions, vous pouvez
téléphoner 24h/24 et 7j/7 au numéro vert



B-GLA 09 12 01

sanofi aventis

L'essentiel c'est la santé.

Bien vivre avec son diabète demande vigilance et organisation. C'est pourquoi ce guide a pour objectif de vous aider au quotidien à maintenir un traitement efficace pour un diabète bien contrôlé.

Remis par votre infirmière ou votre médecin, ce guide très simple à utiliser, vous permettra d'adapter en permanence votre dose d'insuline basale en fonction de votre objectif de glycémie à jeun déterminé par votre médecin.

Conservez bien ce guide. C'est un outil précieux pour vous, votre infirmière et votre médecin car il conserve l'historique de votre traitement.

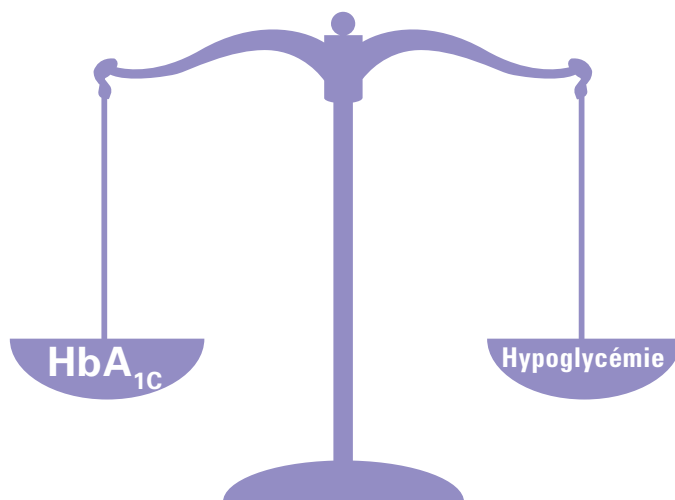


Les questions que vous vous posez



Pourquoi faut-il ajuster en permanence sa dose d'insuline basale*?

Pour trouver la dose d'insuline qui vous convient. Celle-ci est différente pour chaque individu. Trouver la dose qui vous convient est essentiel pour que votre traitement soit efficace et votre diabète bien contrôlé.



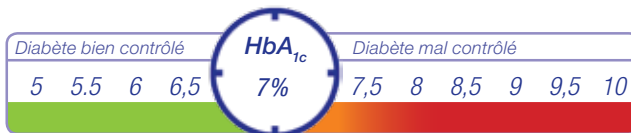
*insuline basale = insuline à longue durée d'action



► Comment savoir si mon diabète est bien contrôlé ?

Plusieurs critères sont à prendre en compte.

- **Le taux de glycémie (= taux de sucre dans le sang) à jeun** qui en général ne doit pas dépasser 100 mg/dl (ou la valeur que votre médecin aura fixée).
- **L'HbA_{1c}** ou taux d'hémoglobine glycosylée qui permet de mesurer la glycémie moyenne des 3 derniers mois. Il s'agit en quelque sorte d'un contrôle de l'efficacité de votre traitement.



La valeur de l'HbA_{1c} détermine si votre diabète est bien contrôlé ou pas.

Un diabète bien contrôlé = HbA_{1c} < 7%

Une baisse de 1 % de l'HbA_{1c} (de 8 % à 7 % par exemple) réduit clairement le risque de complications.

► De quelle dose d'insuline basale ai-je besoin ?

Il n'y a pas de dose fixe d'insuline basale, elle varie d'une personne à l'autre. Pour les patients diabétiques de type 2, la dose normale d'insuline basale varie entre 20 et 194 unités par jour. La dose est optimale si on atteint l'objectif de glycémie à jeun sans effets secondaires inacceptables, comme une hypoglycémie.

Par jour:



► Comment ajuster sa dose d'insuline basale ?

C'est très simple. **Votre dose d'insuline basale optimale se calcule en fonction de votre glycémie à jeun.** Si pendant 3 jours de suite, votre glycémie à jeun est supérieure à la valeur indiquée par votre médecin, cela veut dire que votre dose d'insuline basale n'est pas suffisante pour contrôler votre glycémie. Il faut donc l'augmenter.

En pratique on pourrait suivre le schéma suivant:



*UI = Unités Internationales



En pratique

▶ Pendant combien de temps dois-je ajuster ma dose d'insuline basale ?

Jusqu'à ce que vous atteigniez l'objectif de glycémie à jeun fixé par votre médecin. Il peut s'écouler 3 à 6 mois avant que la dose optimale ne soit atteinte. Mais en matière de diabète rien n'est acquis, vous devez continuer à surveiller votre glycémie à jeun et ajuster la dose si nécessaire.

Il peut s'écouler de 1 à 6 mois.

MOIS: 1 2 3 4 5 6

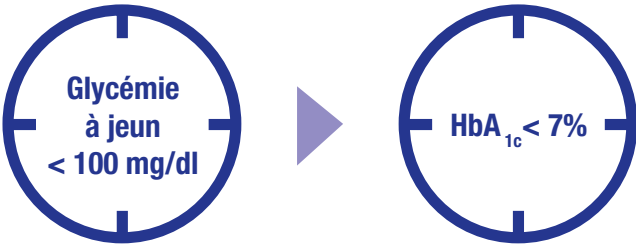
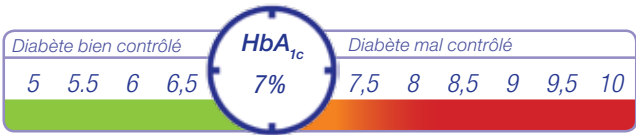
Votre
dose
optimale





Un diabète bien contrôlé
= $HbA_{1c} < 7\%$

Exemple



Pour atteindre
une $HbA_{1c} < 7\%$, il faut
un objectif de glycémie
à jeun < 100 mg/dl

Dates	Votre glycémie à jeun	HbA_{1c} (en %)
31/01/10	168 mg/dl	8,6
30/04/10	126 mg/dl	7,6
31/07/10	98 mg/dl	6,9
31/10/10	95 mg/dl	6,8

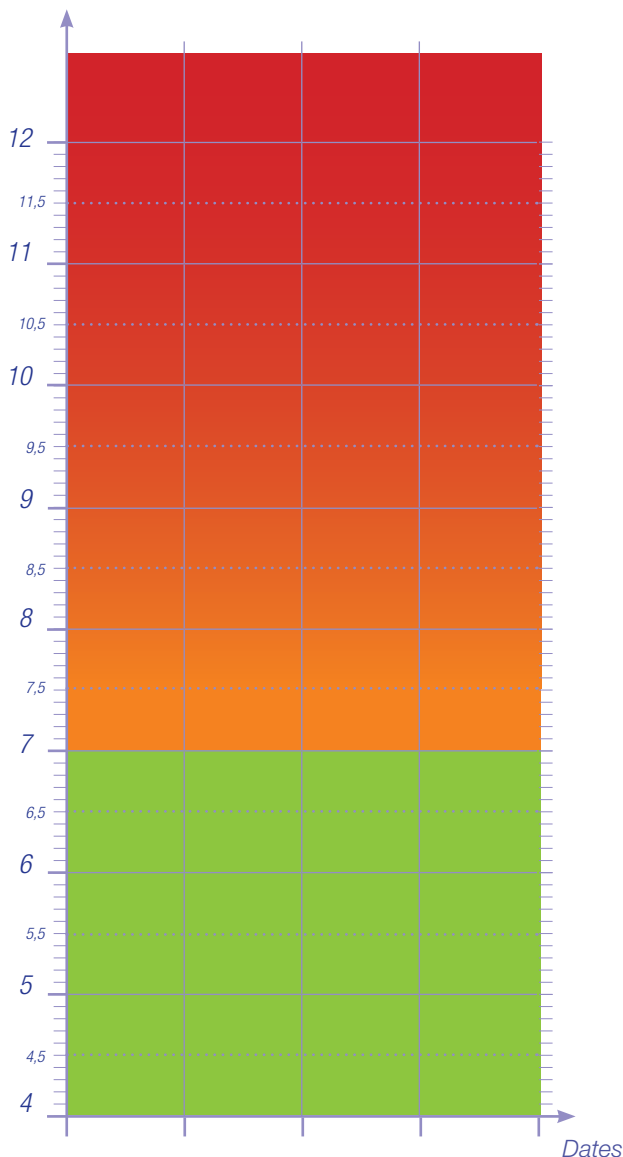
Dates	Votre glycémie à jeun	HbA_{1c} (en %)
	mg/dl	
	mg/dl	
	mg/dl	
	mg/dl	
	mg/dl	



Baromètre HbA_{1c}

Votre médecin
vous a prescrit :

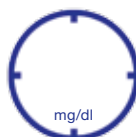
HbA_{1c} (%)



un traitement d'une insuline basale en
1 injection sous-cutanée par jour, à la dose
initiale de:



l'objectif de votre glycémie à jeun :

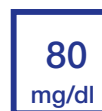


Vous allez maintenant devoir déterminer la dose
d'insuline basale optimale en fonction de votre
taux de glycémie mesuré **à jeun**, au réveil.

Si votre glycémie à jeun est **supérieure** à cet
objectif pendant **3 jours de suite**, ajoutez
à la dose initiale:



Si votre glycémie à jeun est entre



et



vous avez alors trouvé
votre dose optimale d'insuline basale.

*UI = Unités Internationales



Exemple

Défini par votre médecin

38
UI
Dose initiale

+

2
UI
Unités à ajouter

Votre objectif de glycémie à jeun

100
mg/dl

* Unités à ajouter si la glycémie à jeun est supérieure à l'objectif pendant 3 jours de suite.

Votre objectif de glycémie à jeun

UI
Dose initiale

+

UI
Unités à ajouter

* Unités à ajouter si la glycémie à jeun est supérieure à l'objectif pendant 3 jours de suite.

Votre glycémie à jeun

Dose initiale	date	04/02	05/02	06/02
38 UI		130 mg/dl	150 mg/dl	125 mg/dl

Nouvelle dose d'insuline

= **40**
UI

Si pendant 3 jours de suite votre glycémie à jeun est supérieure à l'objectif (comme dans ce cas-ci), ajoutez: **2** UI (défini par le médecin) à la dose initiale.

La nouvelle dose ainsi obtenue devient la nouvelle dose initiale pour poursuivre votre traitement.

Votre glycémie à jeun

Dose initiale	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Nouvelle dose d'insuline

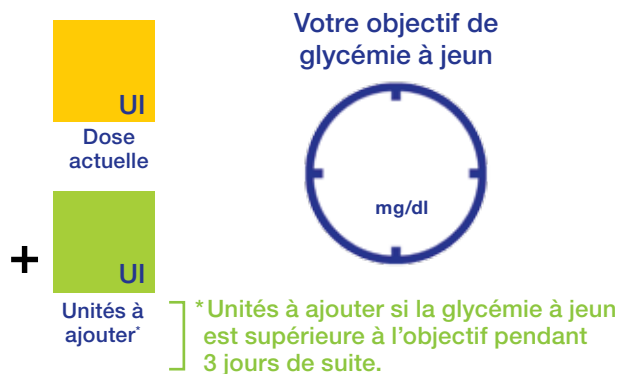
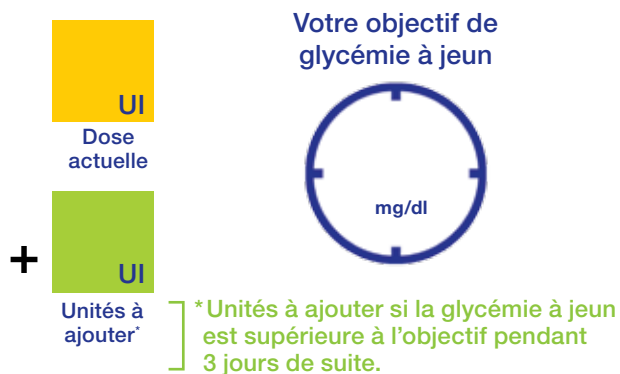
= **UI**

Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Nouvelle dose d'insuline

= **UI**

Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

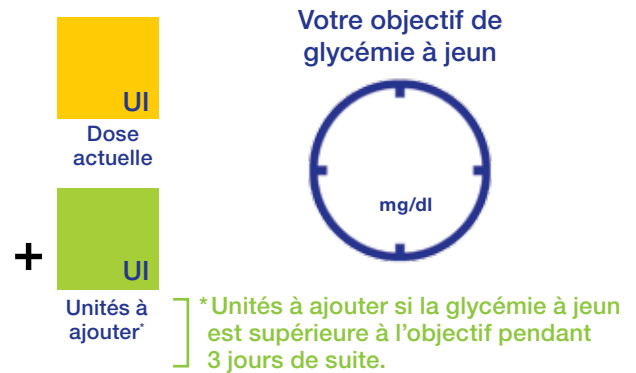
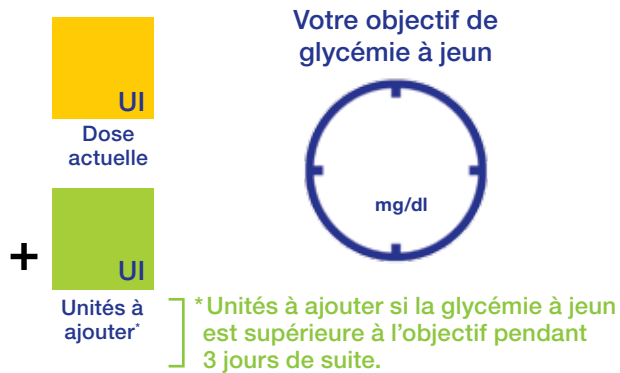


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

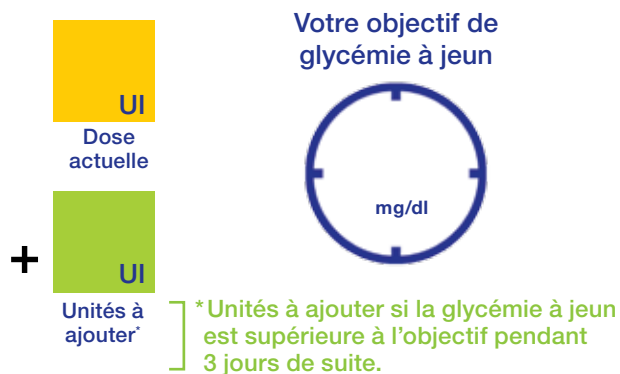
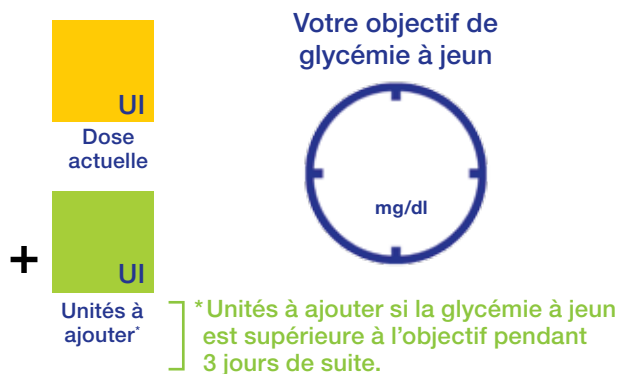


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

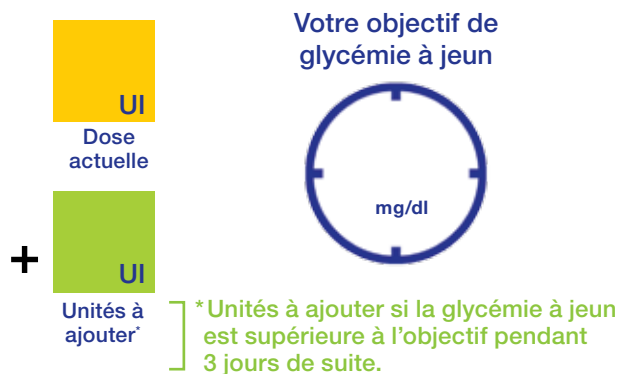
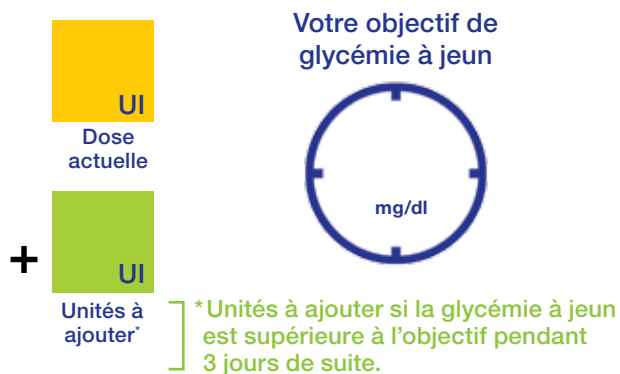


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

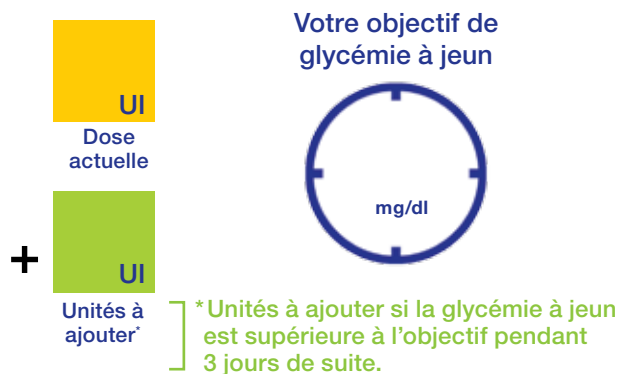
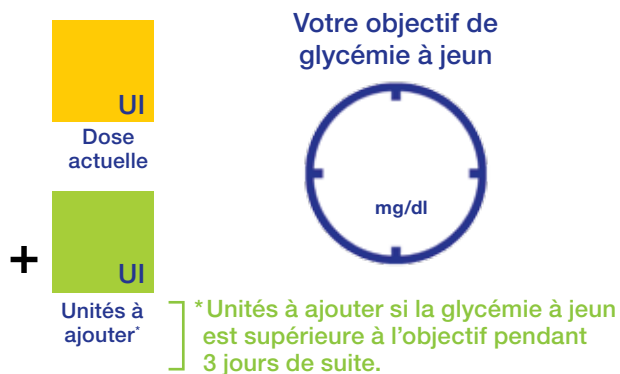


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

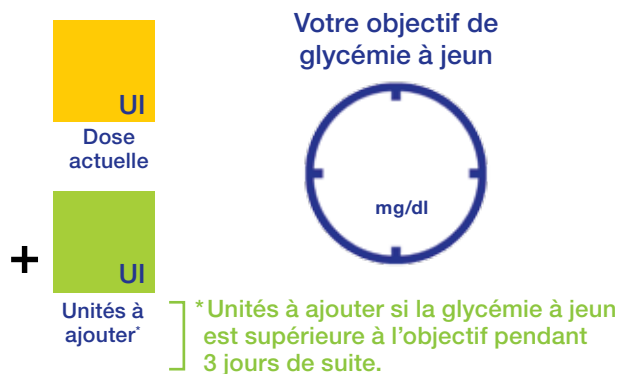
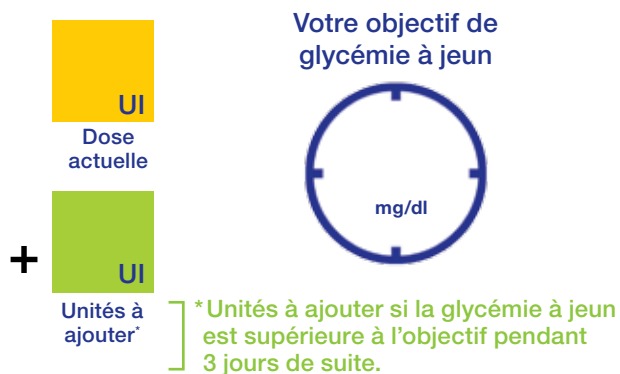


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

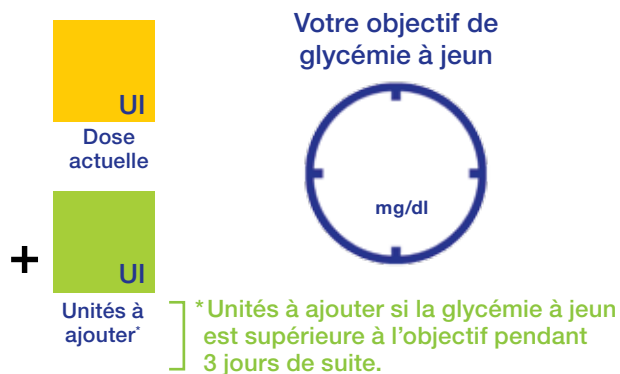
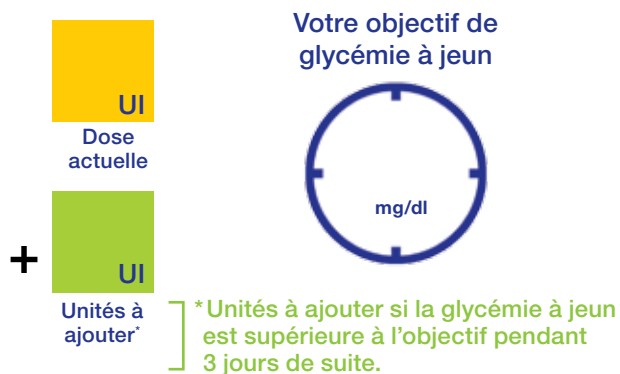


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

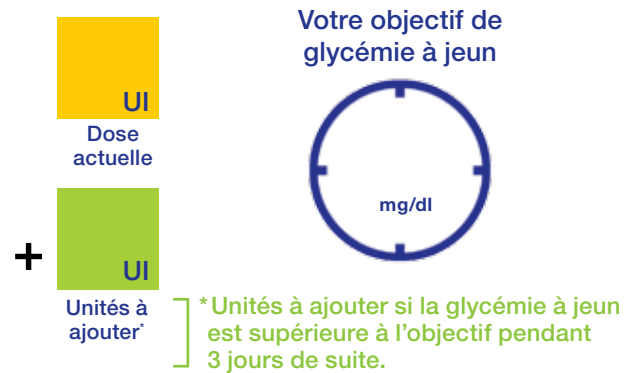
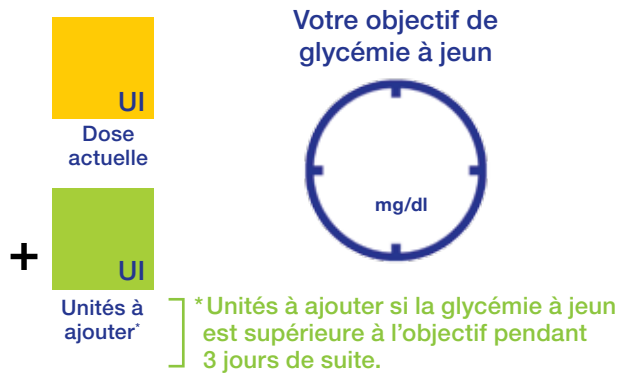


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

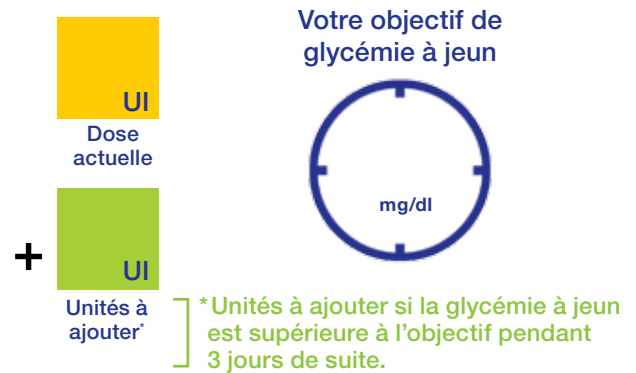
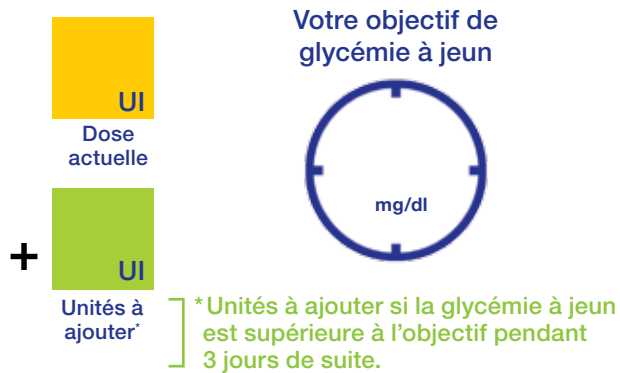


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

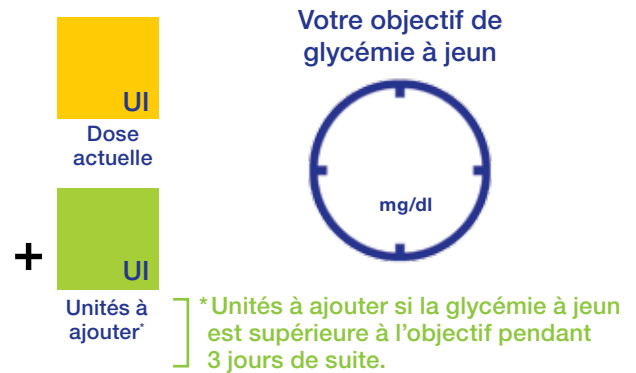
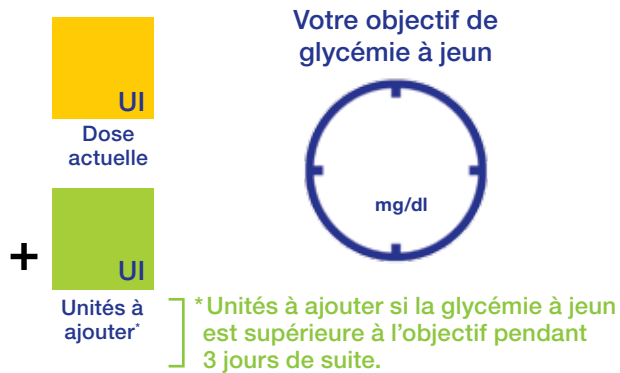


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

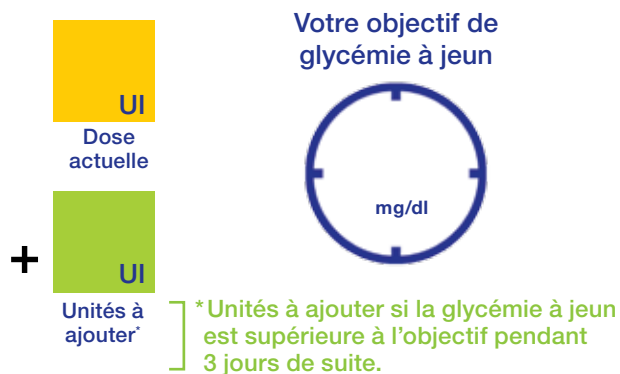
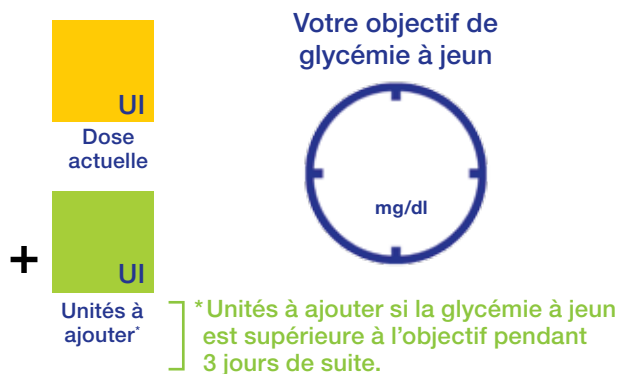


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

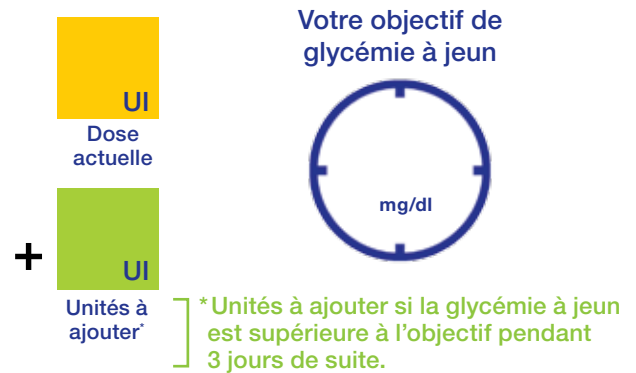
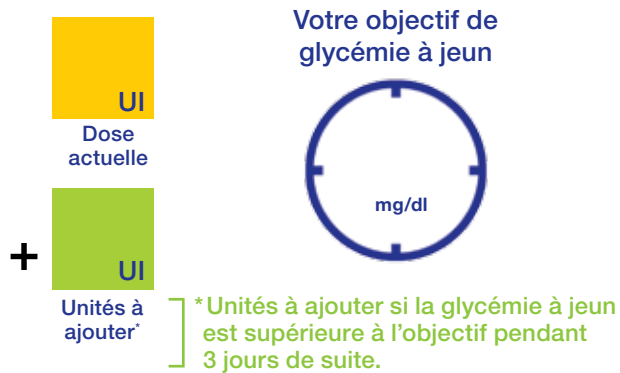


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

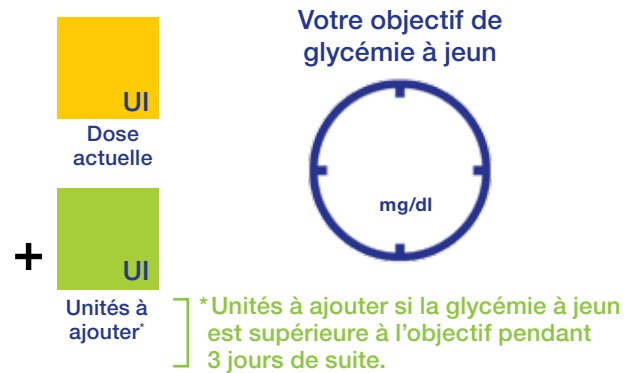
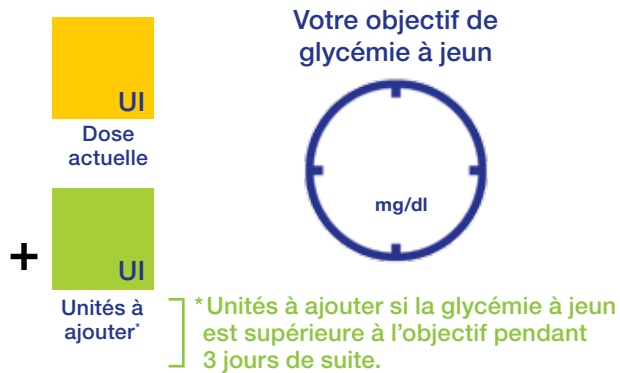


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

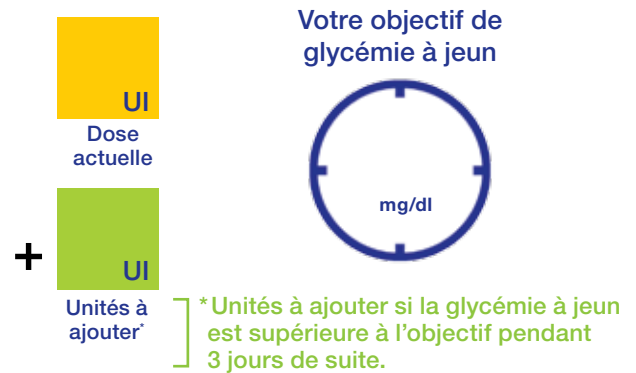
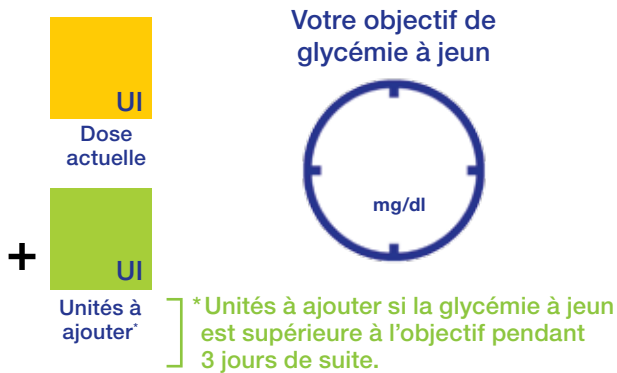


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

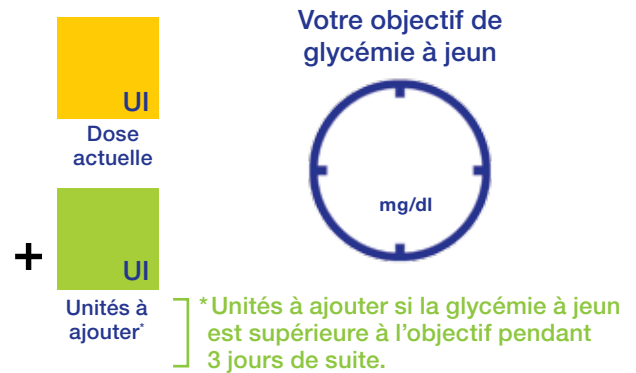
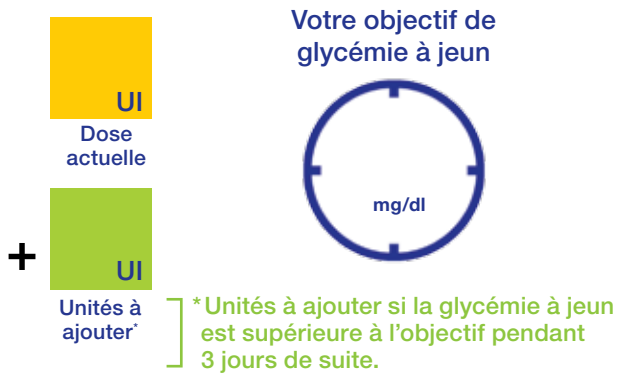


Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl



Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl

Votre glycémie à jeun

Dose actuelle	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl
Nouvelle dose d'insuline	date			
UI		mg/dl	mg/dl	mg/dl



Hypoglycémie: reconnaître et agir



Une glycémie trop basse (taux de sucre dans le sang **inférieur à 70mg/dl**) ou **une hypoglycémie** peut survenir chez les personnes traitées avec des comprimés hypoglycémiants ou des injections d'insuline.

Une hypoglycémie produit généralement une impression de faiblesse avec transpirations et tremblements.



Etourdissement



Sudation



Tremblements



Fatigue

▶ L'hypoglycémie peut être provoquée par:

- ▶ l'absence de repas (ou des vomissements),
- ▶ une activité physique inhabituelle, la prise d'alcool, certaines maladies ou médicaments,
- ▶ des doses trop importantes de comprimés hypoglycémiants et/ou d'insuline.



► Si vous sentez venir une hypoglycémie, réagissez immédiatement:

- contrôlez votre taux de sucre dans le sang
- consommez du sucre sous forme de:

1/2 verre de limonade ordinaire (pas light)



ou



3 morceaux de sucre dilués dans 1/2 tasse de café, thé ou verre d'eau

ou

1 cuillère à soupe de sirop de fruits (grenadine, ...) dans 1/2 verre d'eau



ou

4 tablettes de dextrose (p.e. Dextro energy®)



ou



1 cuillère à soupe de confiture ou de miel

► Après une hypoglycémie, contrôlez toujours votre taux de sucre dans le sang et adaptez au besoin votre traitement:

Veillez à avoir toujours du sucre à portée de main.

► N'hésitez pas à demander une assistance médicale et parlez-en avec votre médecin.