

Guide d'insuline basale

Déterminez votre dose optimale

Les questions que vous vous posez

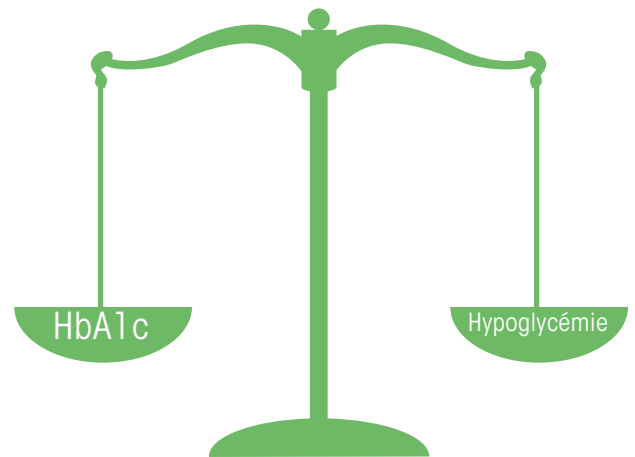
Bien vivre avec son diabète demande vigilance et organisation. C'est pourquoi ce guide a pour objectif de vous aider au quotidien à maintenir un traitement efficace pour un diabète bien contrôlé.

Remis par votre infirmière ou votre médecin, ce guide très simple à utiliser, vous permettra d'adapter 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.

Pourquoi faut-il ajuster 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 action lente

**à jeun = rester sans nourriture ou boisson contenant des calories pendant au moins 8 heures

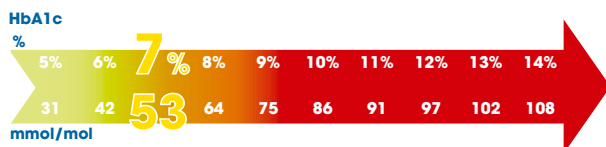
Comment savoir si mon diabète est bien contrôlé ?

Plusieurs critères sont à prendre en compte.

La glycémie (= taux de sucre dans le sang) **à jeun** qui en général ne doit pas dépasser la valeur que votre médecin aura fixée.

L'HbA1c ou taux d'hémoglobine glycosylée qui permet de déterminer 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'HbA1c détermine si votre diabète est bien contrôlé ou pas. Cette valeur est définie en % ou en mmol/mol.

En général, pour un diabète bien contrôlé, l'HbA1c est $\leq 7\%$ (53 mmol/mol)*



Une baisse de 1% de l'HbA1c (de 8% à 7% par exemple) réduit clairement le risque de complications.

Un contrôle de l'HbA1c est recommandé tous les 3 mois.

*Cette valeur peut être plus ou moins élevée en fonction de la situation de chaque personne atteinte de diabète.

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

Il n'y a pas de dose fixe d'insuline basale, elle varie pour chaque personne. Pour les personnes atteintes de diabète de type 2, la dose optimale d'insuline basale peut varier fortement en fonction du métabolisme de chacun. La dose est optimale si on atteint l'objectif de glycémie à jeun sans effets secondaires inacceptables, comme une hypoglycémie.

Comment ajuster sa dose d'insuline basale ?

C'est très simple. **L'ajustement de votre dose d'insuline basale se fera progressivement en fonction de votre glycémie à jeun.** Un schéma souvent utilisé est le suivant: 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.

+ 2 unités tous les **3 jours**

RÉPÉTER

Jusqu'à une glycémie à jeun **< mg/dL***

*La valeur fixée par votre médecin

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 plusieurs semaines avant que la dose optimale soit atteinte. Mais, en matière de diabète, rien n'est acquis. Vous devrez continuer à surveiller votre glycémie à jeun et ajuster la dose si nécessaire.

Il peut s'écouler plusieurs semaines.

Semaines: 1 2 3 4 5 6 7 8...



Recommandations pour l'injection de votre insuline basale.

- Chaque matin, mesurez votre glycémie à jeun et notez-la dans ce carnet.
Objectif de votre glycémie à jeun :mg/dL
- Chaque jour àh injectez unités d'insuline basale.
- Il peut s'avérer utile de mesurer votre profil journalier 1 fois par semaine, ce qui signifie que votre glycémie sera mesurée avant le petit-déjeuner, avant le repas du midi, avant le repas du soir et avant le coucher.

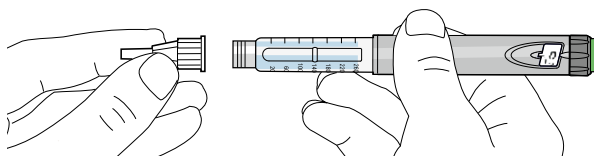


Stylo à insuline pré-rempli

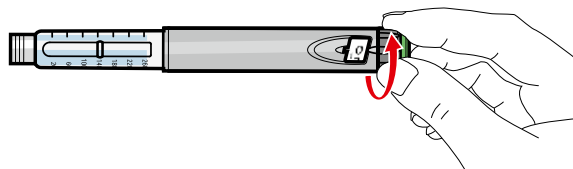
Instructions abrégées pour le stylo pré-rempli



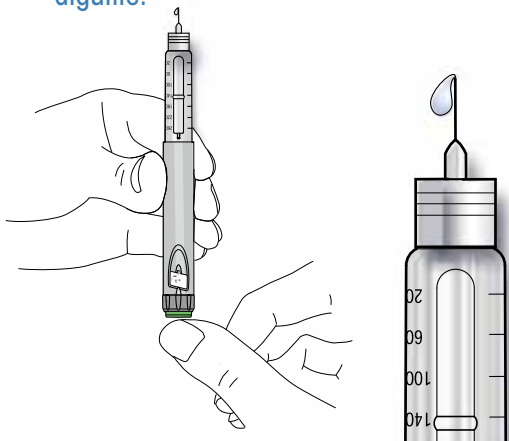
- 1 Vissez l'aiguille bien droit sur le stylo.



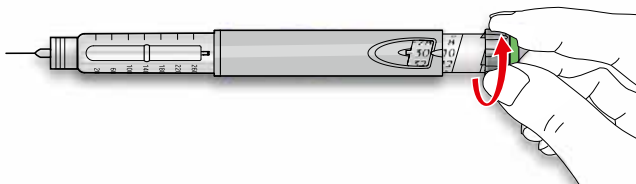
- 2 Faites le test de sécurité. Réglez le dosage sur unités, en fonction de l'insuline basale que vous utilisez.



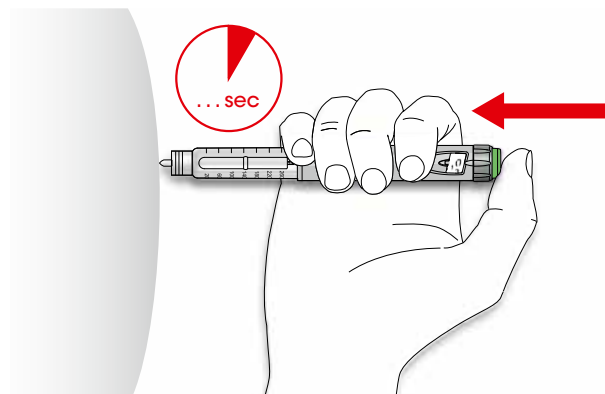
- 3** Tenez le stylo avec l'aiguille vers le haut et enfoncez entièrement le bouton de dosage. Vérifiez qu'une goutte d'insuline sorte bien de l'aiguille. Si ce n'est pas le cas, refaites le test de sécurité ou placez une nouvelle aiguille.



- 4** Tournez le bouton de dosage jusqu'à la dose d'insuline que le médecin vous a prescrite.



- 5** Enfoncez l'aiguille dans la peau et pressez entièrement le bouton de dosage. Maintenez l'aiguille dans la peau pendant . . . secondes, en fonction de l'insuline basale que vous utilisez.

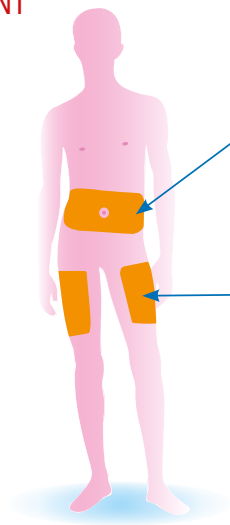


- 6** Dévissez l'aiguille et jetez-la dans un conteneur spécial pour aiguilles.

Sites d'injection

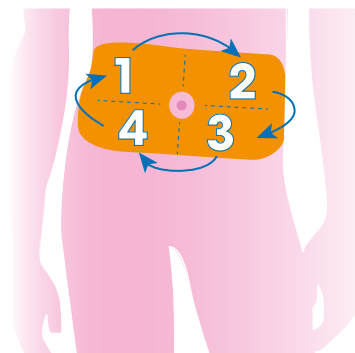
Schémas de rotation

AVANT



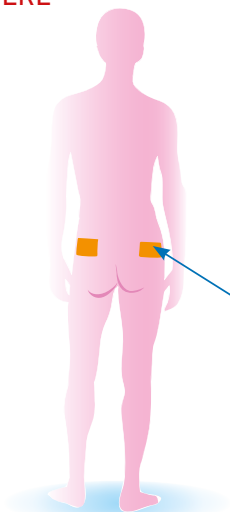
L'abdomen, (à l'exception de la zone située autour du nombril) et à hauteur du tour de taille.

Les faces antérieures externes **des cuisses**.

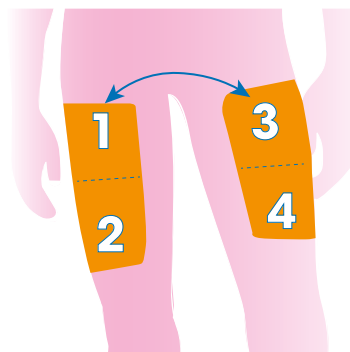


Changez régulièrement de site d'injection et effectuez une rotation dans chaque site.

ARRIÈRE

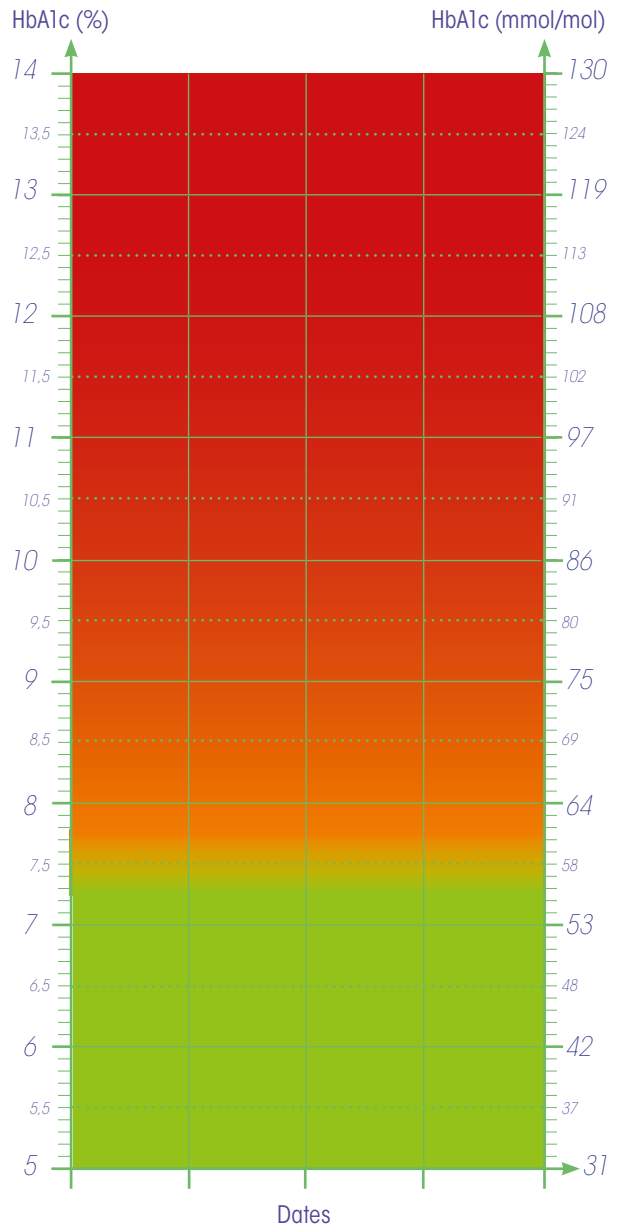


Les fesses : parties supérieures externes.



Changez de côté.

Baromètre de l'HbA1c



Votre médecin vous a prescrit :

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



unités

l'objectif de votre glycémie à jeun :



Vous allez maintenant devoir déterminer la dose d'insuline basale optimale en adaptant progressivement cette dose en fonction de votre glycémie mesurée à jeun, au réveil.

Si votre glycémie à jeun est supérieure à cet objectif pendant **3 jours de suite**, ajoutez **2 unités** à la dose initiale.

Si votre glycémie à jeun est entre



et



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

Si votre glycémie à jeun est **1 jour**
en-dessous de



diminuez la dose de **2 unités**.

Parlez-en avec votre professionnel de santé:

Si votre glycémie à jeun est:

3 jours supérieure à

.... mg/dL



entre

.... mg/dL

et

.... mg/dL



maintenir
la dose

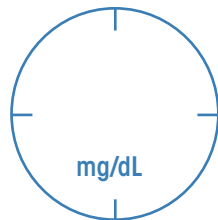
1 jour plus basse

que

.... mg/dL



Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

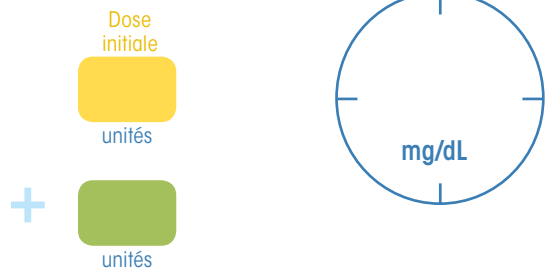
Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

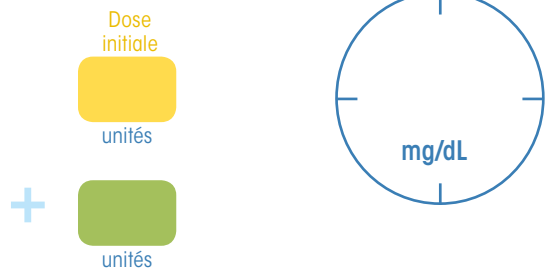
Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

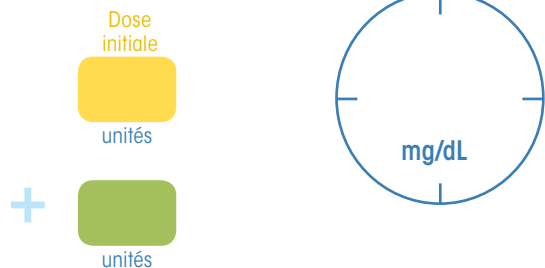
Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

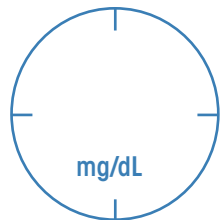
Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

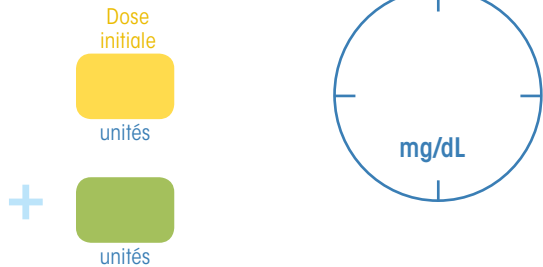
Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

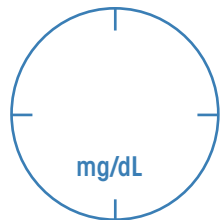
Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

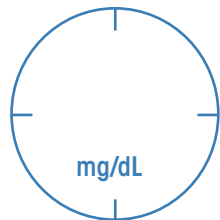
Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Valeur de votre glycémie à jeun



Date	Veuillez noter votre mesure de glycémie			
	à jeun	avant le repas de midi	avant le souper	avant le coucher

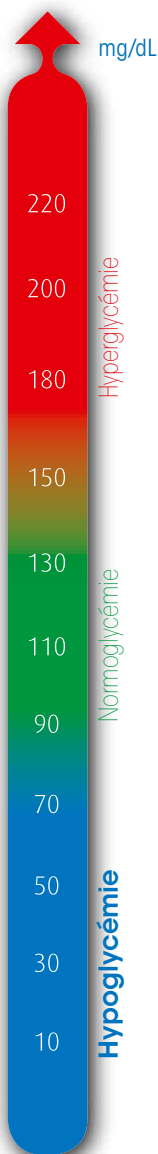
Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Votre glycémie à jeun

	Dose initiale	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL
=	Nouvelle dose d'insuline	date			
	unités		mg/dL	mg/dL	mg/dL

Hypoglycémie: la reconnaître pour réagir



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

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



Fatigue



Tremblements



Vision trouble



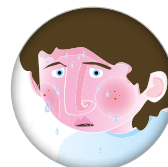
Pâleur



Sautes d'humeur

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 médicaments hypoglycémifiants (comprimés, injections).



Transpiration



Faim



Étourdissements



Maux de tête

Si vous sentez venir une hypoglycémie, réagissez immédiatement:

- ✦ contrôlez votre taux de sucre dans le sang
- ✦ consommez 10 à 15 grammes de sucres rapides sous forme de:

3/4 (150 ml) verre de limonade (pas light)



ou 4 à 5 tablettes de sucre de raisin (p.e Dextro energy®)



+/- 10 minutes après une hypoglycémie, contrôlez toujours votre taux de sucre dans le sang.

Si les symptômes sont toujours présents après 10 minutes, contrôlez de nouveau votre glycémie. Si celle-ci est toujours trop basse, prenez une deuxième portion de sucres rapides.

Veillez à avoir toujours du sucre à portée de main.

Si vous faites une hypoglycémie entre deux repas ou pendant la nuit, le traitement par des sucres rapides ne suffira pas. Prenez de préférence une collation (tartine, fruit ou biscuit riche en fibres).

N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant et/ou avec un membre de votre équipe de diabétologie.

Spécialiste

Nom :

 :

Médecin généraliste

Nom :

 :

Infirmière en diabétologie

Nom :

 :

Diététicien(ne)

Nom :

 :

Si vous avez des questions concernant votre stylo à insuline, vous pouvez téléphoner **de 8 à 18h pendant les jours ouvrés** au numéro vert gratuit

 **0800 570 39**
OptiPhone
Belgique

 **800 220 62**
OptiPhone
Grand-Duché de
Luxembourg