



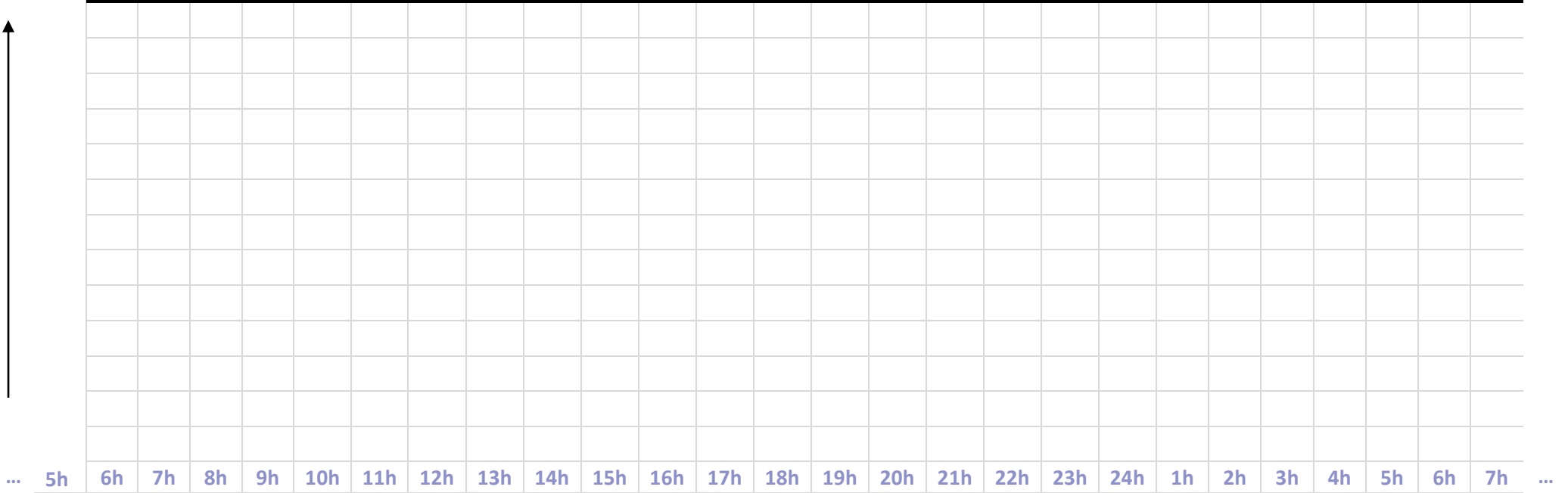
Une journée heure par heure

... 5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h 13h 14h 15h 16h 17h 18h 19h 20h 21h 22h 23h 24h 1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h ...

Mes médicaments pour la glycémie : ci-dessus, entourez vos horaires de prise (à peu près). Notez leurs noms dans la bande grise, si vous les

À partir de l'horaire de votre injection, tracez l'action de votre insuline basale selon vous et sa durée.

Intensité d'action de l'insuline



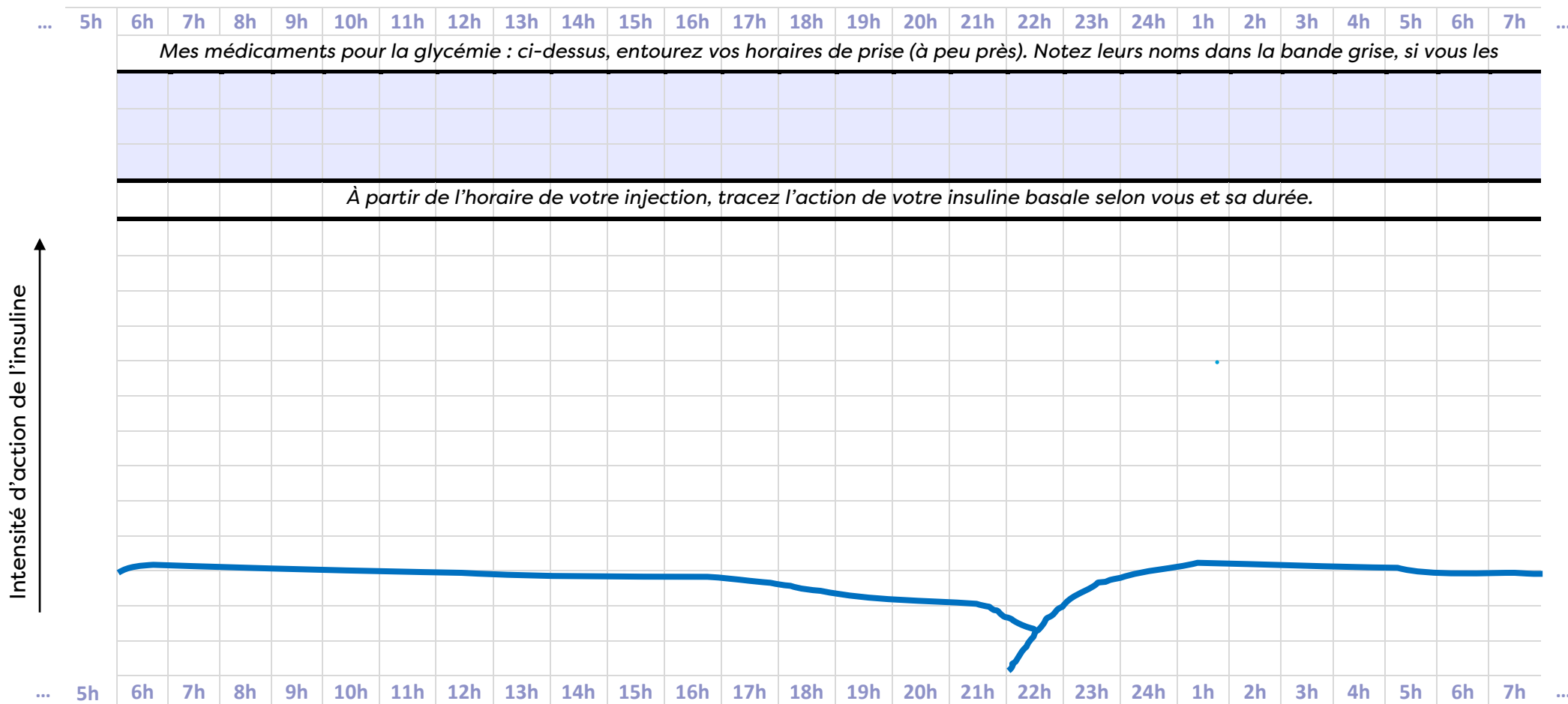
Nom de votre insuline :

Notez vos horaires approximatifs de repas, dans la case au-dessus d'un horaire.

Entourez les horaires utiles de réalisation d'une glycémie au bout du doigt, selon vous.



Une journée heure par heure



Avec la *(nom de votre insuline)*

Objectif le matin au réveil : maximum 1,2 g/L *(ou à préciser avec votre médecin)*

CHAQUE SEMAINE, je regarde les glycémies de la semaine écoulée

Je **compte** les glycémies du matin au réveil supérieures à



0, 1, 2 ou 3 glycémies supérieures à

.....

→ **Garder la même dose**

4, 5, 6 ou 7 glycémies supérieures à

.....

→ **J'augmente la dose de 2 unités**

JE N'ATTENDS PAS UNE SEMAINE pour changer ma dose quand...

... j'ai fait **une hypoglycémie la nuit** non expliquée (glycémie inférieure à 0.60 g/l)

... ma glycémie le matin au réveil est **inférieure à 0.80g/l**



Je diminue la dose de 2 unités chaque jour jusqu'à ce que:

- je ne fasse plus d'hypoglycémie la nuit
- ma glycémie le matin soit supérieure à 0,80 g/l

EXEMPLE DE MOMENTS UTILES DE MESURE DE LA GLYCÉMIE

Traitement par une injection d'insuline basale et des comprimés

DATE	LEVER	MILIEU DE MATINÉE	MIDI	APRÈS-MIDI	DINER	SOIRÉE	NUIT
LUNDI	*	*					
MARDI	*		*	*			
MERCREDI	*				*	*	
JEUDI	*	*					
VENDREDI	*		*	*			
SAMEDI	*				*	*	
DIMANCHE	*						

DATE	LEVER	MILIEU DE MATINÉE	MIDI	APRÈS-MIDI	DINER	SOIRÉE	NUIT	Commentaires
LUNDI	1,15	*						
MARDI	1,38		*	*				
MERCREDI	1,09				*	*		
JEUDI	1,52	*						
VENDREDI	1,20		*	*				3h de jardinage l'après-midi
SAMEDI	0,92				*	*		Diner au restaurant avec dessert
DIMANCHE	2,10							

Lundi et jours suivants : Même dose que la semaine qui s'est finie ? ou + 2u ? ou - 2u ?

EN PRATIQUE

Exercice 2

DATE	LEVER	MILIEU DE MATINÉE	MIDI	APRÈS-MIDI	DINER	SOIRÉE	NUIT	Commentaires
LUNDI	1,19	*						
MARDI	1,41		*	*				
MERCREDI	1,72				*	*		
JEUDI	1,52	*						
VENDREDI	1,68		*	*				
SAMEDI	1,20				*	*		Rien de spécial le samedi
DIMANCHE	2,10							

Lundi et jours suivants : Même dose que la semaine qui s'est finie ? ou + 2u ? ou - 2u ?

DATE	LEVER	MILIEU DE MATINÉE	MIDI	APRÈS-MIDI	DINER	SOIRÉE	NUIT	Commentaires
LUNDI	1,15	*						
MARDI	1,38		*	*				
MERCREDI	0,79				*	*		Rien de spécial, pas de médicament pris 2 fois la veille
JEUDI	1,08	*						
VENDREDI	0,71		*	*				
SAMEDI	1,20				*	*		Match de tennis à la télé l'après-midi
DIMANCHE	1,40							

Lundi et jours suivants : Même dose que la semaine qui s'est finie ? ou + 2u ? ou - 2u ?

LA SÉCRÉTION D'INSULINE

Rappel de la séance « Comprendre son diabète »

