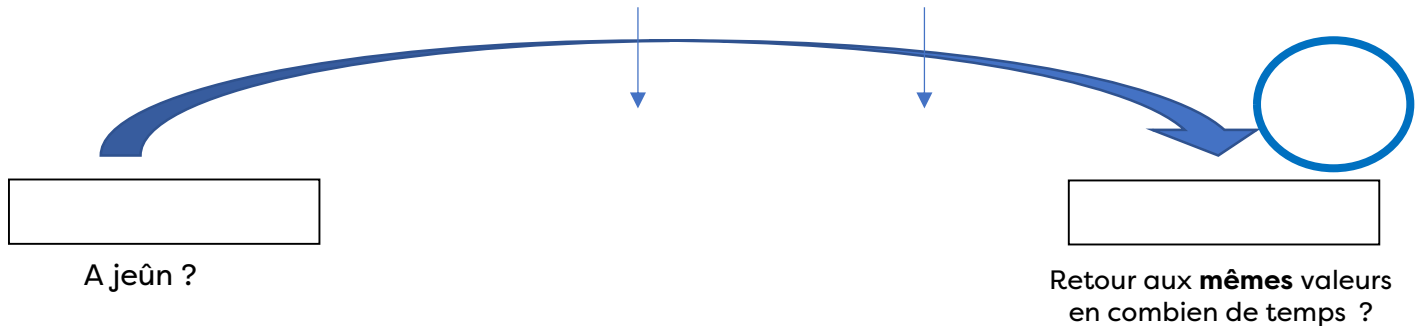


Vous avez un diabète : quels sont les objectifs glycémiques ?

L'intervenant demande, parmi les participants, qui a un lecteur ?
Nous allons parler des lecteurs. L'exercice que nous allons faire tout de suite ne concerne pas la glycémie mesurée au lecteur, mais sera peut-être plus facile pour ceux qui en ont 1.

L'intervenant trace au PB ce schéma, rectangles et questions comprises :



Un ami vient d'avoir un diagnostic de diabète, et vous pose des questions : « Quelles sont les glycémies qu'il faudrait avoir quand on a un diabète ? »

Questions renvoyées par l'intervenant en cascade, avec un temps pour chacune d'elles :

1 - Quelle glycémie à jeûn : **Propositions des participants**, inscription des valeurs au paperboard.

Résumé intervenant : 0,80 – 1,2max. Inscription de ces valeurs dans le cadre au-dessus de «A jeun». Commentaire : 0,7 est une valeur normale basse, non visée régulièrement.

2 - Au bout de combien de temps on est supposés être revenus à ce chiffre, après le repas ? **Propositions des participants**, inscription des valeurs au paperboard.

Résumé intervenant : 4h maximum. Inscription des mêmes valeurs dans le cadre au-dessus de «Retour aux **mêmes** valeurs en combien de temps ? » ET de **4H** dans le cercle

Exemple : au moment du déjeuner de 12h30, si on a pris son petit-déjeuner à 7h, un chiffre qui serait bien, c'est : **Propositions des participants**

Réponse : 0,80 – 1,2max.

3 - Et entre deux repas ou après le petit déjeuner, si on mesure sa glycémie, combien de temps après le repas est-il utile de le faire ? **Propositions des participants**, inscription des réponses au paperboard.

L'intervenant trace les 2 petites flèches verticales après réponses des participants.
Pas avant 2h après. Matinée : souvent pas de contrôle avant le déjeuner. Et dans l'intervalle, 2h, 3 h, ou 4h après pour l'après-midi

Et à ces moments-là, on vise quel résultat ? **Propositions des participants**

Jusqu'à 1,60 à + 2h du repas

Jusqu'à 1,40 g/L à + 3h

< 1,2 g/L à + 4H (situation n°2)