

Méthode d'ajustement des doses d'insuline (injections)

Cette méthode d'ajustement est donnée à titre indicatif et ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins.
À tout moment, référez-vous à votre équipe de soins au besoin.

Afin de faciliter l'analyse de mes glycémies et l'ajustement de mes insulines, je m'assure d' :

- Inscrire mes glycémies avant les repas et avant le coucher pendant 7 jours et/ou télécharger et analyser les rapports de mon lecteur de la glycémie en continu.
- Inscrire mes doses d'insuline rapide en différenciant l'insuline donnée pour les glucides de l'insuline donnée pour corriger ma glycémie.
- Inscrire mes doses d'insuline lente.
- Indiquer les quantités de glucides que je mange (penser à éviter de prendre des collations pendant la période d'ajustement et favoriser un horaire de repas régulier).
- Indiquer mes hypoglycémies et le traitement effectué.
- Indiquer mes périodes et le type d'activités physiques (penser à éviter toute activité physique inhabituelle).
- Indiquer mes consommations d'alcool.
- Indiquer lorsque je ne me sens pas bien (p. ex. stress, maladie).

1- IDENTIFIER LES GLYCÉMIES HORS DES CIBLES

Quelles glycémies se trouvent **hors** de mes cibles glycémiques?

CIBLES :

AVANT REPAS : 4,0 à 7,0 mmol/L

DEUX HEURES APRÈS LE REPAS : 5,0 à 10,0 mmol/L

(ou cibles personnalisées)

2- NE PAS TENIR COMPTE DES GLYCÉMIES HORS DES CIBLES DONT JE PEUX IDENTIFIER LA CAUSE

(le plus souvent, aucun ajustement ne sera requis pour ces glycémies)

Je peux utiliser le PDF intitulé « Situations influençant la glycémie » pour identifier les causes.

3- ÉVALUER S'IL EXISTE DES TENDANCES

Si oui, **à quel moment de la journée?**

Pour identifier une tendance, je dois l'observer pendant un minimum de 3 jours d'une même semaine.

(p. ex. glycémies souvent élevées avant mon souper ou souvent basses avant mon déjeuner)

ATTENTION :

En cas d'hypoglycémie **durant la nuit ou le matin à jeun**, ne pas attendre d'avoir une tendance.

Diminuer la dose d'insuline lente sans attendre.

4- IDENTIFIER L'INSULINE À AJUSTER

« Pour la tendance identifiée, quelle était la dernière dose d'insuline injectée? »

(p. ex. si j'observe une tendance élevée avant le souper, la dernière insuline donnée est celle du dîner. C'est donc cette insuline qu'il faudra ajuster.)

J'utilise ce tableau pour identifier l'insuline responsable:

À quel moment j'observe une tendance?	DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER		COUCHER
	Avant (ou la nuit)	Après	Avant	Après	Avant	Après	(avant la collation)
Quelle est l'insuline responsable?	Insuline lente	Insuline rapide du déjeuner		Insuline rapide du dîner		Insuline rapide du souper	

5- AJUSTER LA DOSE D'INSULINE

Ajuster une seule dose d'insuline à la fois.

(voir tableaux ci-dessous pour savoir de combien d'unités modifier ma dose)

- Commencer par ajuster les insulines responsables d'**hypoglycémies**.
- Ajuster ensuite les insulines responsables d'**hyperglycémies** en commençant d'abord par celle du matin, puis en suivant le cours de la journée.

6- ATTENDRE AVANT DE RÉALISER UN NOUVEL AJUSTEMENT

Attendre au moins 48 h avant de réaliser un autre ajustement.

Cela me permet d'évaluer l'impact du changement effectué et d'observer si d'autres ajustements sont nécessaires.

NOMBRE D'UNITÉS REQUISES POUR L'AJUSTEMENT

Cette méthode est donnée à titre indicatif seulement et ne remplace pas les conseils de mon équipe de soins.

Si l'insuline que je prends ne se trouve pas dans les listes ci-dessous, je dois demander conseil à mon équipe de soins.

INSULINE LENTE

Humulin^{MD} N, Novolin ge NPH, Levemir^{MD}, Basaglar^{MC}, Lantus^{MD}, Toujeo^{MD*}, Tresiba^{MD*}

	Si ma dose totale quotidienne d'insuline est inférieure à 10 unités	Si ma dose totale quotidienne d'insuline est supérieure ou égale à 10 unités
HYPERGLYCÉMIES à jeun le matin	+ 1 unité	+ 2 unités
HYPOGLYCÉMIES la nuit et/ou à jeun le matin	- 1 unité	- 2 unités

Respecter une période d'attente **de 2 à 3 jours** entre mes ajustements.

*Toujeo^{MD} ou Tresiba^{MD} sont des insulines dont la durée d'action est plus longue. Une période d'attente **de 4 à 5 jours** est suggérée entre les ajustements.

INSULINE RAPIDE

Fiasp[®], Trurapi[®], Novorapid^{MD}, Apidra^{MD}, Humalog^{MD}, Admelog[®], Humulin^{MD} R, Novolin^{MD} ge

Quel est le modèle que j'utilise pour calculer l'insuline pour les glucides?

DOSES FIXES :
je prends **toujours la même dose au repas**

RATIOS INSULINE-GLUCIDES :
je calcule l'insuline à prendre **en fonction de la quantité de glucides que je mange**

X unités / repas

X unités / 10 g de glucides

1u / X grammes de glucides

Si dose **inférieure à 5 unités**
Exemple : **3 unités**

Si dose **supérieure ou égale à 5 unités**
Exemple : **7 unités**

Si dose **inférieure à 0,5u / 10 g**
Exemple : **0,2u / 10 g**

Si dose **supérieure ou égale à 0,5u / 10 g**
Exemple : **0,8u / 10 g**

Si dose **inférieure à 1u / 20 g**
Exemple : **1u / 25 g**

Si dose **supérieure ou égale à 1u / 20 g**
Exemple : **1u / 18 g**

HYPERGLYCÉMIES
avant le prochain repas ou au coucher

+ 0,5 unité*

+ 1 unité

+ 0,1 unité

+ 0,2 unité

- 2 grammes

- 1 gramme

HYPOGLYCÉMIES
avant le prochain repas ou au coucher

- 0,5 unité*

- 1 unité

- 0,1 unité

- 0,2 unité

+ 2 grammes

+ 1 gramme

Respecter une période d'attente **de 2 à 3 jours** entre mes ajustements

* Il existe des stylos permettant de donner des demi-unités. Voir avec mon équipe de soins au besoin.