Mon carnet

Insulino-thérapie Fonctionnelle

L'Adaptation des doses d'insuline repas

Démarche centrée sur vos besoins d'insuline suivant votre sensibilité personnelle à l'insuline et vos habitudes alimentaires,
afin de vous aider à adapter vos doses d'insuline repas dits "bolus".

1ère étape : Reconnaitre les aliments glucidiques

Les sources naturelles de glucides sont :

o **Les produits céréaliers :** pains, céréales : riz, semoule, graines à couscous, grains de blé, farines, pâtes alimentaires, etc.

o **Les pommes de terre, les patates douces, l'igname, le manioc.**

o **Les légumineuses** : haricots rouges ou blancs, pois chiches, lentilles, etc.

o **Les fruits** ainsi que leur jus.

o **Les produits sucrés** : sucre en poudre, miel, confiture, chocolat, boissons sucrées, gâteaux, pâtisserie, sucreries.

On ne prendra pas en compte, dans le calcul des glucides, la faible quantité de glucides, des légumes et des produits laitiers.

2ème étape : Combien de glucides dans mon repas ?

Les produits alimentaires emballés vendus en supermarché comportent un tableau de valeur nutritive. Ce tableau fournit la teneur en glucides du produit, pour 100g de produit ou par portion. Bien s'assurer de faire le calcul pour la portion consommée et de lire la ligne des Glucides (pas "dont sucre" qui ne comprend que les glucides simples).

Pour faciliter la méthode de calcul, utiliser des outils tels que :
"L'application Gluci-check" (Roches Diabetes Care France)
"Des glucides dans vos assiettes" version téléchargeable (Satim)
"Le Glucidose" (Satim)

3ème étape :
Déterminer mon ratio insuline/glucides

1 unité d'insuline pour n grammes de glucides

À déterminer avec votre diététicienne ou médecin diabétologue,
à partir d'un relevé alimentaire et glycémique de 6 jours.

Jour	Menu des repas	Quantité en g	Quantité de glucides en g	Insuline	Glycémie avant repas	Glycémie après repas
J1						
J2						
... J6						

Vous êtes désormais en mesure d'ajuster la dose d'insuline à vous administrer, en fonction de ce que vous allez manger,
plus précisément en fonction de la quantité de glucides consommée.

Enfin pour utiliser la fonction "calculateur bolus" de votre pompe, il reste à déterminer votre sensibilité à l'insuline ou "le facteur de correction"

4ème étape :
Déterminer ma sensibilité

Le calcul se fait à partir de la dose totale d'insuline injectée moyenne
(de 7 jours minimum)

Facteur de correction = 1800/unités d'insuline totale sur 24h

Vous êtes prêt à utiliser la fonction calculateur bolus !

Jour	Glycémie avant repas	Dose Insuline	Menu des repas	Quantité en g	Quantité de glucides en g	Glycémie après repas
J1						
J2						
J3						

Jour	Glycémie avant repas	Dose Insuline	Menu des repas	Quantité en g	Quantité de glucides en g	Glycémie après repas
J4						
J5						
J6						

MA CONSOMMATION DE GLUCIDES

notes

MES RATIO INSULINE-GLUCIDES

notes

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

SATIM

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88
satim@orange.fr

58, Avenue du Général De Gaulle,
72000 Le Mans

MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
Liberté Égalité Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité
ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION
Liberté Égalité Fraternité

Retrouvez nous sur :

Satim santé

Site internet

Satim santé
You Tube

Satim santé