

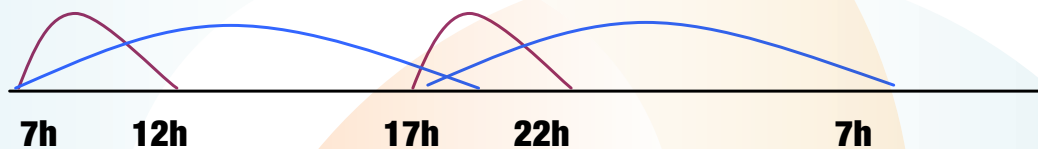


## L'autogestion de l'insulinothérapie en mode basal et prandial deux fois par jour

Ce traitement consiste à donner une insuline très rapide et une insuline basale au déjeuner et au souper. L'insuline basale utilisée est la plupart du temps, l'insuline NPH. Cette insuline injectée avant le déjeuner permet de corriger les glycémies de l'après-midi. Lorsqu'elle est injectée avant le souper, l'insuline NPH permet d'abaisser les glycémies de fin de soirée et ainsi normaliser les glycémies nocturnes. Il peut parfois être préférable de donner ce type d'insuline en soirée si vos glycémies demeurent élevées le matin.



L'insuline très rapide donnée avant le déjeuner permet de corriger les glycémies après le déjeuner. Le contenu en glucides du déjeuner est souvent plus important que lors des autres repas. Lorsque cette insuline est prise au souper, elle permet de corriger les glycémies après le souper. Les courbes d'action de ces insulines vous permettent de constater la présence constante d'insuline et ce 24 heures sur 24.



- Pour corriger vos glycémies de l'avant-midi, vous ajusterez à la hausse ou à la baisse l'insuline très rapide du déjeuner.
- Pour corriger vos glycémies de l'après-midi, vous ajusterez à la hausse ou à la baisse l'insuline basale du déjeuner.
- Pour corriger vos glycémies du début de soirée, vous ajusterez à la hausse ou à la baisse l'insuline très rapide du souper.
- Pour corriger vos glycémies de fin de soirée, de nuit jusqu'au matin, vous ajusterez à la hausse ou à la baisse l'insuline basale du souper.

Lors d'hypoglycémies fréquentes et surtout la nuit, il est souvent préférable de cesser l'insuline NPH et d'opter pour l'une ou l'autre des insulines basales longue durée, Lantus<sup>md</sup> ou Levemir<sup>md</sup>. De plus, avec l'insuline NPH donnée au coucher ou au souper, il faut se rappeler de la nécessité de prendre une collation (protéines) au coucher afin de diminuer le risque d'hypoglycémie nocturne. Afin d'ajuster vos insulines, vous devez stabiliser vos apports en glucides pour chacun de vos repas. Vous devez prendre vos glycémies au moins 4 fois par jour lors d'ajustement de traitement.

**Votre traitement** \_\_\_\_\_

# DIABÈTE DE TYPE 2 ET L'INSULINE



## Comment analyser votre journal glycémique

- Expliquer vos écarts glycémiques.
- Regarder vos glycémies des 4 à 7 derniers jours selon le moment de la journée.
- Regarder les tendances glycémiques, baisse ou hausse importante d'une glycémie à l'autre.
- Augmenter la dose d'insuline responsable des hyperglycémies de 10 %.
- Diminuer la dose d'insuline responsable des hypoglycémies de 10 % si l'hypoglycémie est entre 3 et 4 mmol/L. Cependant, si les hypoglycémies sont inférieures à 3 mmol/L, diminuer votre dose de 20 %. Il faut se souvenir que l'hypoglycémie n'est pas seulement le résultat des doses d'insuline données, mais aussi de vos apports en glucides et de la dépense énergétique.
- Laisser passer au moins 4 jours depuis le dernier changement avant de modifier de nouveau vos doses d'insuline.
- Anticiper les activités physiques, spécialement l'après-midi puisque l'insuline NPH donnée le matin est à son effet maximal.
- Toujours avoir des sucres à action rapide et une collation sur vous.



## Modèle suggéré de contrôle glycémique et d'ajustement selon le traitement

### Insuline N ou NPH et très rapide Humalog, NovoRapid ou Apidra deux fois par jour

Le contrôle glycémique devrait être fait autant de fois que le nombre d'injections d'insuline. Lors de la période d'ajustement, les contrôles devraient être faits 4 fois par jour. En période de stabilité, deux contrôles en alternance sont généralement suffisant si la cible est atteinte.

	DÉJEUNER		DÎNER		SOUPER		COUCHER	NUIT
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après		
<b>Insuline</b>	Insuline N et très rapide				Insuline N et très rapide			
<b>Modèle de Contrôle 1</b>	Test de glycémie		Test de glycémie		Test de glycémie		Test de glycémie	
<b>Modèle de Contrôle 2</b>	Test de glycémie				Test de glycémie			
			Test de glycémie				Test de glycémie	
<b>Ajustement</b>	Insuline N ou NPH avant souper ↑si glycémie élevée ↓si glycémie basse		Insuline très rapide Humalog, NovoRapid ou Apidra avant déjeuner ↑si glycémie élevée ↓si glycémie basse		Insuline N ou NPH avant déjeuner ↑si glycémie élevée ↓si glycémie basse		Insuline très rapide Humalog, NovoRapid ou Apidra avant souper ↑si glycémie élevée ↓si glycémie basse	Insuline N ou NPH avant souper ↓si glycémie basse

Tableau - Consensus 2013