

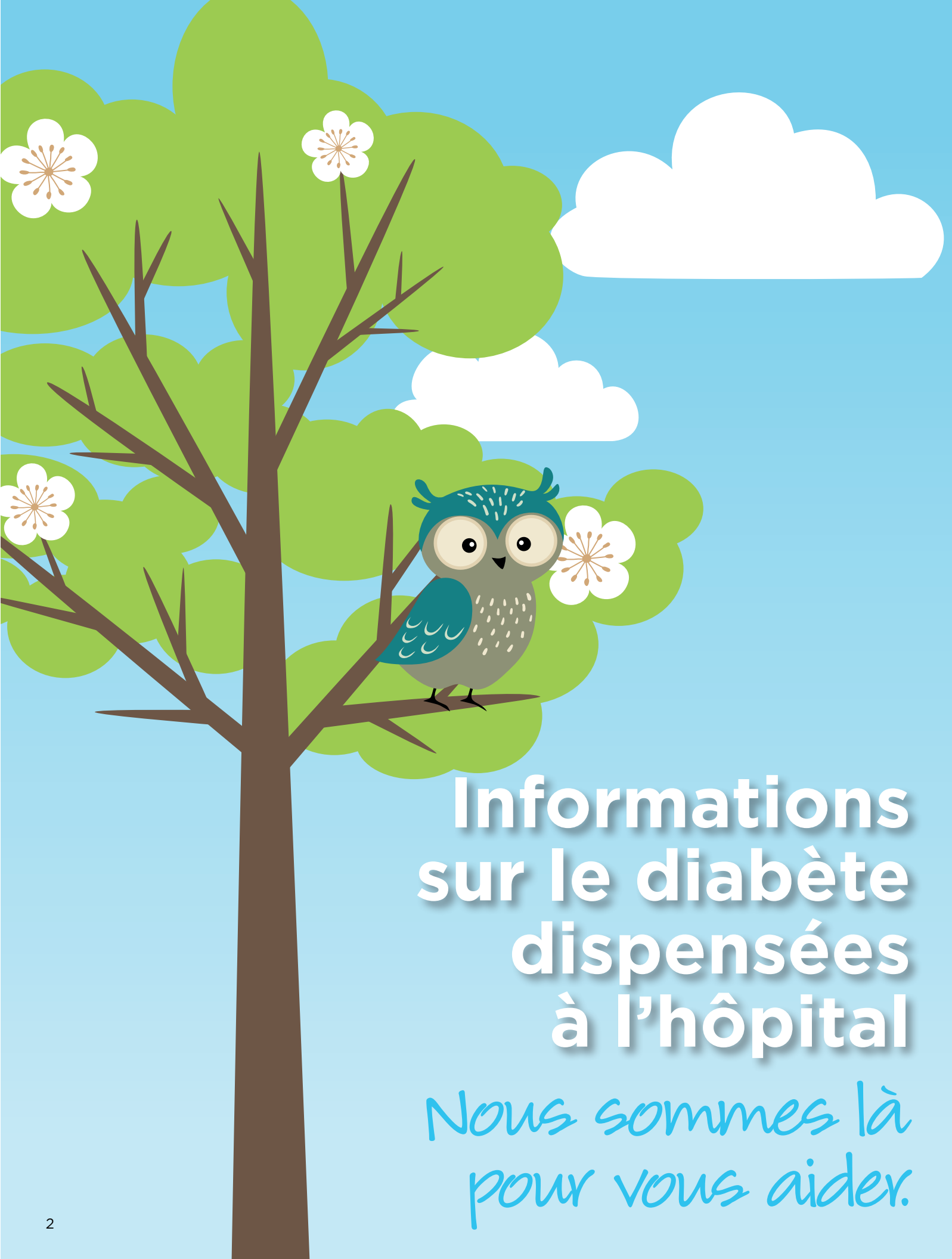


**CONE HEALTH**<sup>®</sup>  
Children's Services



# Heureux et en bonne santé

Guide pour les enfants diabétiques



# Informations sur le diabète dispensées à l'hôpital

*Nous sommes là  
pour vous aider.*

## Cher patient, chère patiente et chère famille



Nous tenons à vous souhaiter la bienvenue, à vous et à votre famille, dans le service de pédiatrie de Cone Health. Le diagnostic du diabète va bouleverser votre vie et est parfois accablant. Nous allons nous efforcer de vous fournir un soutien hors pair, ainsi que toutes les informations dont vous avez besoin sur le diabète. Durant votre séjour à l'hôpital, nous vous communiquerons toutes les informations essentielles qui vous permettront de prendre en charge votre diabète chez vous. Les parents/tuteurs doivent être présents à l'hôpital pendant la journée (de 8 h à 17 h) pour bénéficier de cette formation. Les frères et sœurs plus âgés sont les bienvenus s'ils souhaitent être présents. La durée de votre séjour à l'hôpital varie en fonction du temps qu'il faut à tous les participants pour assimiler tous les modules ci-dessous.

La formation se poursuivra après la sortie de l'hôpital. Vous rencontrerez notre éducateur ou éducatrice en diabète et notre diététicien(ne). Tous les aidants sont invités à participer aux cours sur le diabète dispensés aux patients en consultation externe.

<b>Sujets abordés (Durée : selon le temps disponible et le niveau de préparation de la famille)</b>
<input type="checkbox"/> Livret « Heureux et en bonne santé » et kit de soins JDRF
<input type="checkbox"/> Explication de la première moitié du livret « Heureux et en bonne santé »
<input type="checkbox"/> Présentation du diabète (BRÈVE)
<input type="checkbox"/> Taux de glycémie cible
<input type="checkbox"/> Utilisation d'un glucomètre
<input type="checkbox"/> Hypoglycémie
<input type="checkbox"/> Hypoglycémie demandant une intervention urgente/utilisation de glucagon
<input type="checkbox"/> Hyperglycémie (BRÈVE PRÉSENTATION)
<input type="checkbox"/> Vérification du taux de cétones (BRÈVE PRÉSENTATION)
<input type="checkbox"/> Insuline
<input type="checkbox"/> Administration d'une injection d'insuline
<input type="checkbox"/> Alimentation saine
<input type="checkbox"/> Calcul des doses d'insuline
<input type="checkbox"/> Liste de contrôle pour la sortie de l'hôpital

Nous savons que c'est un moment difficile. Nous vous accompagnerons durant toutes les étapes. Nous ferons en sorte que votre séjour soit le plus agréable possible. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions. Nous espérons que vous pourrez avoir une vie saine et heureuse !

Merci

*Équipe de soins du service de pédiatrie de Cone Health*

# Informations sur le diabète dispensées à l'hôpital

## Sommaire



<b>Le diabète et votre corps</b> .....	<b>6-7</b>
Terminologie liée au diabète .....	6-7
Qu'est-ce que le diabète ? .....	7
<b>Glycémie</b> .....	<b>8-10</b>
Quel est le taux de glycémie idéal pour une personne souffrant de diabète ? .....	8
Entretien de votre glucomètre .....	8
Vérification du taux de glycémie .....	9-10
<b>Faible taux de glycémie (hypoglycémie)</b> .....	<b>11-17</b>
Gestion d'un faible taux de glycémie .....	12-14
Gestion URGENTE d'un faible taux de glycémie .....	15-17
<b>Taux élevé de glycémie (hyperglycémie)</b> .....	<b>18-20</b>
Gestion d'un taux élevé de glycémie .....	19-20
<b>Insuline</b> .....	<b>21-25</b>
Administration d'une injection d'insuline .....	24
Étapes de l'administration de l'insuline avec un stylo à insuline .....	25
<b>Alimentation saine</b> .....	<b>26-31</b>
Groupes d'aliments de base .....	26-27
Plan d'alimentation saine .....	28-31
<b>Glucides</b> .....	<b>32-44</b>
Liste de glucides : 15 grammes .....	32-38
Liste de glucides : 12 grammes .....	38
Liste de glucides : 5 grammes .....	39
En-cas à faible teneur en glucides .....	40-41
Comment lire une étiquette nutritionnelle .....	42
Taille des portions .....	43
Applications utiles pour téléphone .....	44
<b>Calcul des doses d'insuline</b> .....	<b>45-47</b>
<b>Liste de contrôle pour la sortie de l'hôpital</b> .....	<b>48</b>
<b>Formation sur le diabète</b> .....	<b>49</b>





## Terminologie liée au diabète

Après un diagnostic de diabète, vous entendrez de nombreux nouveaux mots. Voici la signification de chacun d'entre eux :

- **Diabète** : maladie chronique qui affecte la manière dont votre corps transforme la nourriture en énergie.
- **Pancréas** : partie du corps qui fabrique l'insuline.
- **Insuline** : hormone libérée par le pancréas qui équilibre le taux de glycémie et médicament qui permet de traiter le diabète.
- **Taux de glucose dans le sang** : autre terme pour désigner le taux de glycémie.
- **Glucides** : aliments qui se décomposent en sucre et donnent de l'énergie au corps et au cerveau.
- **Graisse/lipides** : permettent de stocker de l'énergie.
- **Protéines** : permettent de développer les muscles.
- **Macronutriment** : nutriment dont votre corps a besoin en grandes quantités pour bien fonctionner.
- **Diabète de type 1** : attaque par le système immunitaire des cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline (impossibilité de fabriquer l'insuline).
- **Diabète de type 2** : diabète provoqué par une résistance à l'insuline (dysfonctionnement de l'insuline dont la quantité doit être augmentée, ou qui demande d'autres traitements, pour en optimiser le fonctionnement).
- **Glucomètre** : dispositif qui lit le taux de glycémie dans le sang à un moment donné.
- **Lancette** : aiguille qui pique votre doigt.
- **Autopiqueur** : dispositif permettant de piquer le doigt.
- **Bandelette de test** : bandelette sur laquelle le sang prélevé est qui est utilisée avec un glucomètre.
- **Capteur de glucose en continu** : dispositif porté sur la peau pendant plusieurs jours qui relève le taux de glycémie à partir du liquide présent sous la peau (liquide interstitiel) toutes les 1 à 5 minutes.
- **Pompe à insuline** : dispositif qui alimente continuellement le corps en insuline. Les injections d'insuline ne sont plus nécessaires si une pompe à insuline est utilisée, à moins que la pompe ne cesse de fonctionner.

- **Hémoglobine A1c** : test sanguin qui indique le taux moyen de glycémie au cours des 3 derniers mois.
- **Ratio insuline/glucides** : détermine la quantité en grammes de glucides couverte par une unité d'insuline.
- **Facteur de sensibilité à l'insuline** : indique dans quelle mesure une unité d'insuline rapide abaisse le taux de glycémie (mg/dL). On parle également de facteur de correction.
- **Taux de glycémie cible** : valeur de glycémie souhaitée ou chiffre permettant de calculer la dose correcte.



## Qu'est-ce que le diabète ?

- Le diabète est une affection chronique permanente.
  - **Ce n'est PAS vous qui avez provoqué cette maladie !**
  - Vous pouvez vivre longtemps et en bonne santé tout en ayant le diabète.
  - Plus vous en apprenez et plus vous en savez, mieux vous pouvez prendre soin de vous-même et plus vous pouvez mener une vie saine.
- Le diagnostic du diabète signifie que le pancréas ne peut plus fabriquer suffisamment d'insuline.
- La fonction de l'insuline est d'introduire le sucre présent dans le sang à l'intérieur de la cellule pour produire de l'énergie.
  - Les glucides sont décomposés pour fabriquer du sucre dans le sang.
- Un manque d'insuline provoque une accumulation de sucre dans le sang qui ne peut donc pas être capté par les cellules dans le corps. Par conséquent, le sucre présent dans le sang ne peut pas être utilisé pour produire de l'énergie.
- Notre corps essaie alors de trouver d'autres moyens de produire de l'énergie, ce qui se traduit par une diminution de la graisse et des muscles. C'est également ce qui se produit lorsque vous sautez un repas.
- La décomposition de la graisse produit des cétones.
- Les cétones sont acides et, en trop grand nombre, elles vous rendent MALADE !
- Il est important de prendre de l'insuline pour que le corps puisse utiliser le sucre présent dans le sang pour produire de l'énergie.



*Vous devez savoir que vous ou votre famille n'avez RIEN fait pour provoquer le diabète.*

## quel est le taux de glycémie idéal pour une personne souffrant de diabète ?

- Pour une personne souffrant de diabète, la plage de valeurs de glycémie cibles est comprise entre 80 et 180 mg/dL.
  - Les valeurs cibles varient en fonction du moment de la journée et de votre âge.
  - Habituellement, la plage cible est comprise entre 80 et 130 mg/dL avant un repas et inférieure à 180 mg/dL deux heures après avoir mangé.
- Si votre taux de glycémie est inférieur à 80 mg/dL, vous devez manger ou boire du sucre.
- Si votre taux de glycémie est supérieur à 180 mg/dL, vous avez besoin d'insuline rapide (Novolog® ou Humalog®) pour le diminuer.
- De NOMBREUX facteurs peuvent affecter votre taux de glycémie et il est impossible de se trouver tout le temps la plage de valeurs cibles.
- Vous devez vérifier votre taux de glycémie avec un glucomètre AVANT de manger, avant de vous coucher et vers 2 h du matin.
  - Après les premières semaines, ou si vous commencez à utiliser un capteur de glucose en continu, vous n'aurez sans doute plus à vérifier votre taux de glycémie à 2 h du matin.



### Garantie de la précision

1. Lavez-vous les mains.
2. Vérifiez que le glucomètre est propre.
3. Vérifiez que les bandelettes de test ne sont pas endommagées ou périmées.
4. Vérifiez que la date et l'heure de votre glucomètre sont corrects.
5. Il est normal que les taux de glycémie varient d'un glucomètre à un autre et d'un capteur de glucose en continu à un autre.

### Entretien de votre glucomètre

- N'entreposez pas votre glucomètre ou vos bandelettes de test à des températures supérieures à 86 °F/30 °C (dans une voiture exposée à la chaleur ou près d'une source de chaleur) ou inférieures à 32 °F/0 °C (dans une voiture exposée au froid ou dans un congélateur).
- Gardez votre flacon de bandelettes de test fermé et ne touchez les bandelettes que pour vérifier votre taux de glycémie.
- Vérifiez la date d'expiration de vos bandelettes de test. Les bandelettes de test sont généralement valables 3 mois après avoir ouvert l'emballage.
- Changez les piles de votre glucomètre au besoin.

# Vérification du taux de glycémie

- Placez une bandelette de test dans le glucomètre.
- Installez une lancette (aiguille) dans le dispositif qui permet de piquer le doigt (autopiqueur).
- Nettoyez avec de l'alcool l'extrémité du doigt que vous allez piquer.
- Attendez que l'alcool sèche.
- Placez le dispositif qui permet de piquer le doigt (autopiqueur) sur votre doigt et piquez-le.
- Pincez votre doigt pour en extraire du sang.
  - Si vous n'y arrivez pas, baissez le bras et secouez doucement votre main ou pincez votre doigt.
  - Essuyez la première goutte de sang et pincez votre doigt pour en extraire une autre.
- Placez l'extrémité de la bandelette de test sur la goutte de sang.
- Votre glucomètre indique alors votre taux de glycémie.
- Jetez les fournitures utilisées.
  - Bandelette de test et tampon d'alcool : à jeter à la poubelle
  - Lancette (aiguille) : à jeter dans une boîte de sécurité
    - 1) Si vous n'avez pas de boîte de sécurité, vous pouvez utiliser un contenant en plastique épais, comme une brique de lait vide ou un bidon de détergent.
    - 2) Si vous utilisez l'autopiqueur Accu-Chek FastClix, 6 lancettes sont déjà préchargées. Changez la cartouche de lancettes une fois les 6 lancettes utilisées.
    - 3) Ne réutilisez PAS les lancettes !



Je tiens un journal !

OUI ! Plus votre médecin a d'informations sur vous, plus il ou elle peut vous aider à contrôler votre diabète !

VRAIMENT ?



## La tenue d'un journal vous aide à :

- voir les variations du taux de glycémie pendant la journée ;
- identifier les problèmes et vos besoins en matière de formation ;
- parler avec votre famille ;
- parler avec votre médecin.

# Étapes de la vérification du taux de glycémie



Un membre de votre équipe de soins du diabète vous indiquera à quelle fréquence vous devez vérifier votre taux de glycémie. Il faut habituellement vérifier le taux de glycémie **AVANT** chaque repas et au moment d'aller se coucher. Votre taux de glycémie doit être vérifié à **2 h du matin** pendant votre séjour à l'hôpital et pendant les premières semaines après votre retour à la maison.





## Faible taux de glycémie (hypoglycémie)

- On parle de faible taux de glycémie, ou d'hypoglycémie, lorsque le taux de glycémie est inférieur à 80 mg/dL. Il est NORMAL d'avoir un faible taux de glycémie quand on a le diabète.
- N'oubliez pas que si le taux de glycémie chute trop, vous devez manger/boire du sucre pour le ramener au niveau normal compris entre 80 et 180 mg/dL.

### Causes

- Prise de doses excessives d'insuline
- Erreur de calcul ou évaluation à la hausse des glucides
- Ne pas terminer un repas après la prise d'insuline rapide (Novolog® ou Humalog®)
- Activité physique
- Vomissement
- Diarrhée



### Symptômes

- Tremblements
- Rythme cardiaque rapide
- Transpiration
- Vertiges
- Anxiété
- Faim
- Troubles de la vision
- Faiblesse
- Fatigue
- Maux de tête
- Irritabilité
- Humeur changeante



Nous nous sentons tous différents lorsque notre taux de glycémie est faible. Il est important de savoir comment se sent votre enfant. **Sachez que certains enfants ne présentent PAS de symptômes (surtout les plus jeunes).**

Il est difficile de penser et d'agir normalement avec un faible taux de glycémie. **Si le taux de glycémie baisse, il faut traiter le problème aussi rapidement que possible.**



## Gestion d'un faible taux de glycémie (hypoglycémie)

Mesures à prendre si le taux de glycémie est bas :

Suivez la règle « 15-15 » ou « 30-15 »



**Signes ou symptômes d'un faible taux de glycémie**

**Tremblements**

**Transpiration**

**Vertiges**

**Vérifiez votre taux de glycémie.**

Si votre taux de glycémie est compris entre 60 et 80 mg/dL :  
mangez 15 grammes de glucides SIMPLES.

Si votre taux de glycémie est INFÉRIEUR à 60 mg/dL :  
mangez 30 grammes de glucides SIMPLES.

**Vérifiez votre taux de glycémie 15 minutes plus tard.**

**Vérifiez votre taux de glycémie avec votre glucomètre MANUEL !**

- Répétez ces étapes jusqu'à ce que votre taux de glycémie soit supérieur à 80 mg/dL.
- Lorsque le taux de glycémie est supérieur à 80 mg/dL, vous pouvez prendre un en-cas contenant des protéines (par exemple, de la charcuterie ou du fromage) pour maintenir votre taux de glycémie au-dessus de 80 mg/dL.
- N'administrez PAS d'insuline à quelqu'un qui mange ou boit des glucides SIMPLES pour traiter un faible taux de glycémie, car cela aura pour effet de DIMINUER davantage le taux de glycémie !

- Il est important de consommer des glucides **SIMPLES**, car le corps a besoin d'environ 15 minutes pour les décomposer en sucre dans le sang.
- Si vous consommez des glucides **COMPLEXES** pour augmenter un faible taux de glycémie, le corps a besoin de plus de 15 minutes pour les décomposer en sucre dans le sang.
  - Les glucides complexes avec des graisses et des protéines (chocolat, crackers avec beurre de cacahuète ou yaourt grec) ne doivent pas être consommés pour augmenter le taux de glycémie. Ils contiennent trop de matières grasses.
  - Le chocolat n'est pas nécessairement un glucide complexe, mais il contient des **MATIÈRES GRASSES** qui sont plus longues à digérer. Le chocolat prend trop longtemps à être digéré et ne doit être consommé pour traiter l'hypoglycémie.

### Qu'est-ce qu'un glucide **SIMPLE** ?

#### **15 grammes**

- 1 tube de gel de glucose
- 3 à 4 comprimés de glucose
- 1 cuillère à soupe de sucre, de miel ou de sirop
- 1/2 tasse (4 onces) de jus de fruits
- Bonbons (**PAS** de chocolat)
- 1/2 cannette de soda (6 onces, mais **PAS** de soda light ou sans sucre)
- 1 sachet de collations à base de fruits

#### **30 grammes**

- 2 tubes de gel de glucose
- 6 à 7 comprimés de glucose
- 2 cuillères à soupe de sucre, de miel ou de sirop
- 1 tasse (8 onces liquides) de jus de fruits
- Bonbons (**PAS** de chocolat)
- 1 cannette de soda (12 onces, mais **PAS** de soda light ou sans sucre)
- 2 sachets de collations à base de fruits

#### **Exemples de friandise**

- Un sachet « format de poche » de Skittles (17 Skittles)
- Une barre de 15,6 grammes d'Airheads
- 3 tubes de Smarties
- 4 Starbursts
- 1 paquet de Nerds « format de poche »
- Assurez-vous que votre enfant a toujours sur lui des glucides **SIMPLES**.
- **Appelez le (336) 272 6161 pendant les heures de bureau (de 8 h à 17 h) pour discuter avec votre spécialiste du diabète si le taux de glycémie est faible plus de 3 fois par jour.**
- **Appelez le (336) 272 6161 en dehors des heures de bureau uniquement si le taux de glycémie ne dépasse pas 80 mg/dL même si vous avez donné à votre enfant deux portions de glucides **SIMPLES**.**



## PRATIQUONS

Il est 15 h. Vous tremblez et vous avez du mal à vous concentrer. Vous vérifiez votre taux de glycémie. Il est de 66 mg/dL. Est-ce que le taux de glycémie est faible, élevé ou normal ?



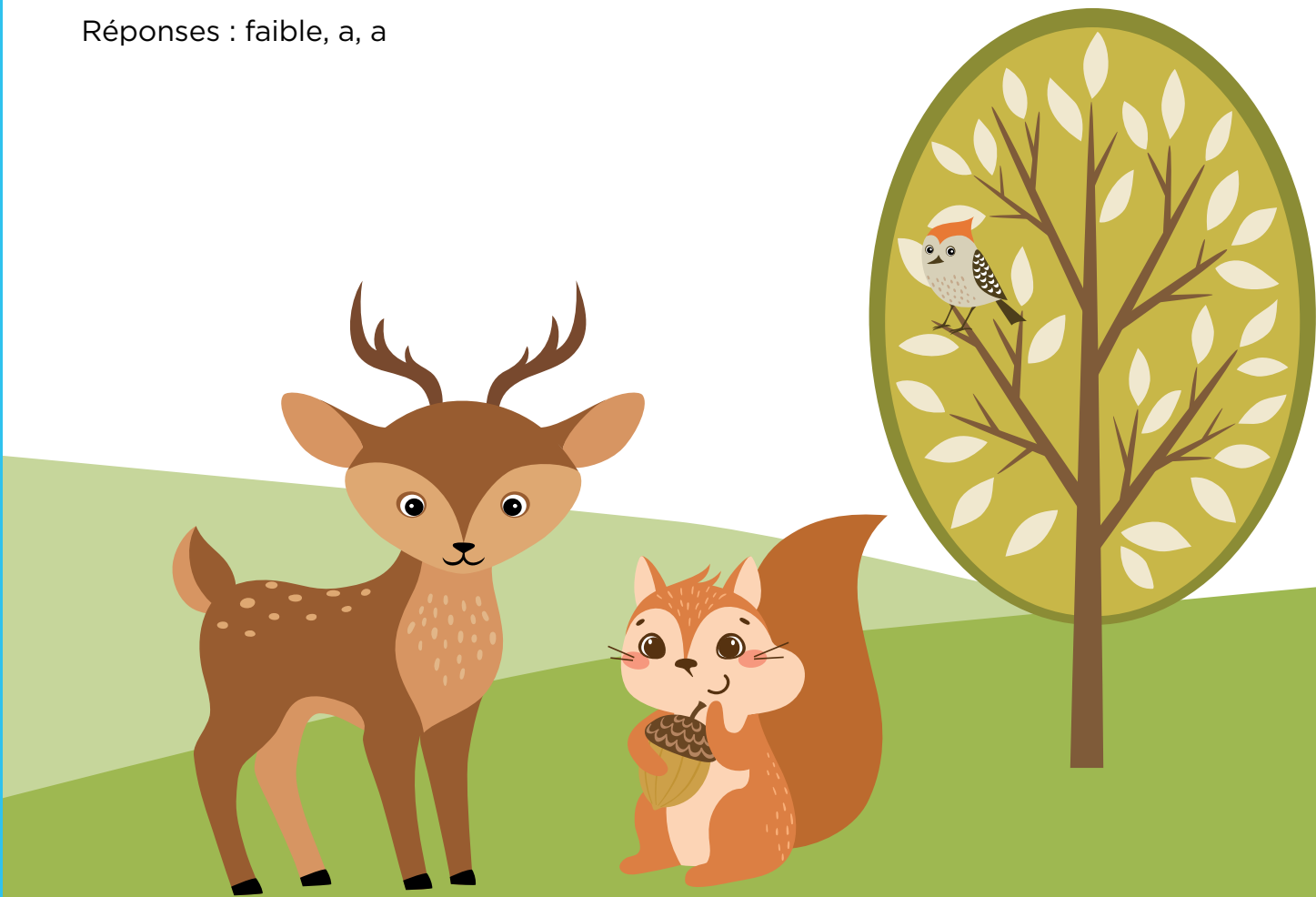
### Que faites-vous ?

- a) Vous traitez l'hypoglycémie avec  $\frac{1}{2}$  tasse de jus de fruits et revérifiez votre taux de glycémie 15 minutes plus tard.
- b) Vous traitez l'hypoglycémie avec 1 tasse de jus de fruits et revérifiez votre taux de glycémie 15 minutes plus tard.
- c) Rien. Le taux de glycémie est normal.
- d) Vous traitez l'hypoglycémie avec  $\frac{1}{2}$  tasse de jus de fruits et revérifiez votre taux de glycémie 15 minutes plus tard. Vous administrez de l'insuline pour le jus de fruits.

### Comment savez-vous que vous avez traité l'hypoglycémie ?

- a) Lorsque votre taux de glycémie est supérieur à 80 mg/dL.
- b) Lorsque vous vous sentez mieux.
- c) Lorsque votre taux de glycémie est supérieur à 66 mg/dL.
- d) 15 minutes plus tard, quelle que soit l'augmentation de votre taux de glycémie.

Réponses : faible, a, a



# Gestion D'URGENCE d'un faible taux de glycémie (hypoglycémie)

- Si votre enfant est inconscient ou incapable de vous répondre, il s'agit d'une **URGENCE MÉDICALE** !
- Il est possible qu'il ait des convulsions.
- Mesures à prendre

Étape 1 : Vérifiez le taux de glycémie ET s'il est faible

Étape 2 : Administrez du glucagon (Baqsimi® OU Gvoke HypoPen®)

Étape 3 : Placez votre enfant sur le côté

- Pourquoi faut-il impérativement placer l'enfant sur le côté ?
- Si, en cas de convulsions, votre enfant est allongé sur le dos, sa langue risque de l'étouffer.
- Si vous administrez du glucagon (Baqsimi® OU Gvoke HypoPen®) à votre enfant, il risque également de vomir, ce qui aggrave le risque de s'étouffer en vomissant s'il est allongé sur le dos.

Étape 4 : **Appelez le 911.**

- Si votre enfant reprend conscience et peut avaler, continuez à traiter l'hypoglycémie jusqu'à ce que le taux de glycémie remonte au-dessus de 80 mg/dL et qu'il se sente bien.
  - Une fois le taux de glycémie supérieur à 80 mg/dL, votre enfant doit consommer un petit en-cas (au moins 15 grammes de glucides avec des protéines). Ne lui administrez pas d'insuline pour l'en-cas.
- Conseils généraux de conservation/d'utilisation des médicaments Baqsimi® et Gvoke HypoPen®
  - Toute personne qui prend de l'insuline doit toujours avoir sur elle du Baqsimi® ou un stylo à insuline Gvoke HypoPen®.
  - Vérifiez la date d'expiration des médicaments Baqsimi® ou Gvoke HypoPen®.
  - Conservez votre médicament Baqsimi® ou Gvoke HypoPen® à température ambiante.
    - Ne le conservez PAS dans un endroit trop chaud (dans une voiture ou en plein soleil) ou trop froid (réfrigérateur ou congélateur).
  - Expliquez à TOUS les aidants/amis/membres de la famille comment utiliser Baqsimi® ou Gvoke HypoPen®.

# Gestion D'URGENCE d'un faible taux de glycémie (hypoglycémie)

Comment administrer du Baqsimi®



## 1. Préparation de la dose



- Retirez le film plastique en tirant sur la languette rouge.
- Ouvrez ENSUITE le tube et sortez le dispositif.
  - N'appuyez PAS sur le piston si vous n'êtes pas prêt à administrer la dose.



## 2. Administration de la dose

- Tenez le dispositif entre vos doigts et votre pouce.
- Insérez doucement l'embout dans une narine jusqu'à ce que les doigts touchent l'extérieur du nez.
- Appuyez sur le piston jusqu'au bout.
- Vous avez administré la dose quand une ligne verte apparaît.

# Gestion D'URGENCE d'un faible taux de glycémie (hypoglycémie)

## Comment utiliser Gvoke HypoPen®



Administrez le produit dans la partie supérieure du bras, le ventre ou la cuisse.

Utilisé avec l'autorisation de Xeris Pharmaceuticals, Inc.  
Xeris Pharmaceuticals, Inc. n'a aucun lien avec ce contenu (ou le livret éducatif sur le diabète).

Si vous n'avez pas de Baqsimi® ou de Gvoke HypoPen®, vous pouvez utiliser à la place d'autres produits que vous avez chez vous, comme du glaçage ou du sirop, et les placer à l'intérieur de la joue de l'enfant ou sur ses gencives.

- Si votre enfant a plus d'un an, vous pouvez également utiliser du miel.

## PRATIQUONS

**Question 1 :** Il est 17 h et quand vous rentrez chez vous, votre enfant est inconscient. Vous vérifiez son taux de glycémie. Il est de 32 mg/dL. Est-ce une urgence ?

- a) C'est une urgence.
- b) Ce n'est pas une urgence.

**Question 2 :** Que faites-vous ?

- a) Vous administrez du glucagon (Baqsimi® ou Gvoke HypoPen®), placez votre enfant sur le côté et appelez le 911.
- b) Vous placez l'enfant sur le côté, administrez du glucagon (Baqsimi® ou Gvoke HypoPen®) et appelez le 911.
- c) Vous appelez le 911, administrez du glucagon (Baqsimi® ou Gvoke HypoPen®) et placez votre enfant sur le côté.
- d) Vous placez votre enfant sur le côté, appelez le 911 et administrez du glucagon (Baqsimi® ou Gvoke HypoPen®).

Réponses : a, a

# Taux élevé de glycémie (hyperglycémie)

On parle de taux élevé de glycémie, ou d'hyperglycémie, lorsque le taux de glycémie est supérieur à 180 mg/dL. Il est NORMAL d'avoir un taux élevé de glycémie quand on a le diabète.

N'oubliez pas que si le taux de glycémie est trop élevé, vous devez prendre de l'insuline rapide (Novolog®/Humalog®) pour le ramener au niveau cible compris entre 80 et 180 mg/dL.



## Causes :

- Erreur de calcul ou évaluation à la baisse des glucides
- Prise insuffisante d'insuline rapide (Novolog® ou Humalog®)
- Oubli ou dose(s) manquante(s) d'insuline rapide (Novolog® ou Humalog®)
- Prise d'insuline périmée
- Utilisation d'insuline soumise à des températures excessivement chaudes ou froides
- Maladie
- Infection
- Blessure
- Stress
- Besoins supplémentaires en insuline liés à la croissance, à la puberté ou au cycle menstruel

## Symptômes :

- Augmentation de la soif
- Besoin fréquent d'uriner
- Phénomène nouveau ou accru d'incontinence nocturne
- Troubles de la vision
- Somnolence
- Guérison lente des blessures
- Perte de poids inexplicée en peu de temps
- Maux de tête
- Fatigue
- Humeur grincheuse



# Gestion d'un taux élevé de glycémie (hyperglycémie)

- À quel moment dois-je m'inquiéter d'un taux élevé de glycémie ?
  - Le taux de glycémie est **supérieur à 300 mg/dL pendant plus de 3 heures**.
  - Votre enfant est malade.
  - Durant le diagnostic, il est normal que le taux de glycémie soit élevé jusqu'à ce que les doses d'insuline soient ajustées en fonction des besoins de l'enfant.
  - À la sortie de l'hôpital, discutez avec l'éducateur ou éducatrice en diabète qui vous aidera à ajuster les doses d'insuline.
- Comment gérer un taux élevé de glycémie ?
  - Prenez de l'insuline rapide (Humalog®/Novolog®).
    - o N'OUBLIEZ pas que si le taux de glycémie est élevé et que votre enfant n'a pas faim, vous ne POUVEZ administrer QUE la dose de correction.
  - Buvez de l'eau.
  - Vérifiez éventuellement le taux de cétones.



## Étape 1

Le taux de glycémie est supérieur à 300 mg/dL pendant plus de 3 heures.



## Étape 2

Prenez de l'insuline rapide (Humalog®/Novolog®).  
Buvez de l'eau.  
Vérifiez éventuellement le taux de cétones.



## Étape 3

Revérifiez le taux de glycémie 3 heures plus tard.



## Étape 4

Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que le taux de glycémie soit compris entre 80 et 180 mg/dL.

# Gestion d'un taux élevé de glycémie (hyperglycémie)

## Que sont les cétones ?

- N'oubliez pas que notre corps ne peut pas utiliser le sucre présent dans le sang pour produire de l'énergie s'il n'y a pas suffisamment d'insuline pour apporter le sucre présent dans le sang à l'intérieur des cellules.
- Le corps décompose alors les graisses en cétones qu'il utilise pour produire de l'énergie.
- Les cétones sont acides et vous rendent MALADE !
- Vous pouvez vérifier la présence de cétones dans l'urine de votre enfant.

## Vérification du taux de cétones

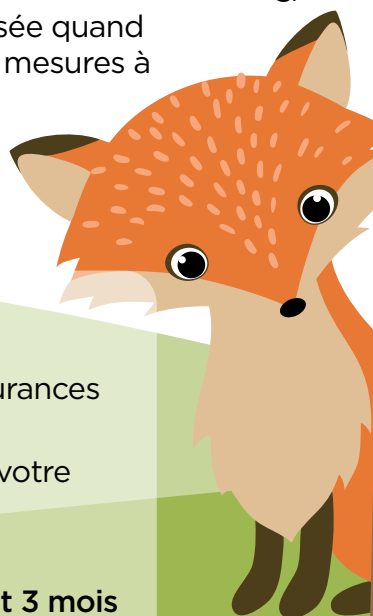
- Urinez dans un gobelet en plastique propre et plongez-y une bandelette de test de cétones ou urinez directement sur la bandelette.
  - Veillez à utiliser la bandelette après avoir commencé à uriner, car les premières gouttes d'urine sont « contaminées ».
- Vérifiez sur le flacon la durée d'attente avant de comparer la couleur de la bandelette avec celle du tableau de couleurs du flacon de bandelettes de test de cétones.
- Comparez la couleur de la bandelette avec celle du tableau de couleurs du flacon de bandelettes de test de cétones.

## Quand dois-je vérifier le taux de cétones ?

- Le taux de glycémie est de 300 mg/dL ou plus pendant plus de 3 heures d'affilée.
- Vous êtes malade (vérifiez le taux de cétones tous les jours même s'il est négatif).
- Vous vomissez même si votre taux de glycémie est inférieur à 300 mg/dL.
- Durant la formation sur le diabète qui sera dispensée quand vous aurez quitté l'hôpital, on vous enseignera les mesures à prendre lorsque vous êtes malade.
- **Appelez le (336) 272 6161 pour discuter avec votre spécialiste du diabète si vous détectez des quantités modérées ou importantes de cétones.**

### Conseil utile !

- Les bandelettes de test de cétones ne sont habituellement pas prises en charge par les assurances maladie.
- Vous pouvez en acheter sans ordonnance chez votre pharmacien.
- Elles sont vendues dans un flacon.
- **Vous pouvez les utiliser habituellement pendant 3 mois après l'ouverture du flacon. Vérifiez que les bandelettes de test de cétones ne sont pas périmées !**
- Conservez-les à température ambiante (ne les laissez pas dans votre voiture/réfrigérateur/congélateur).



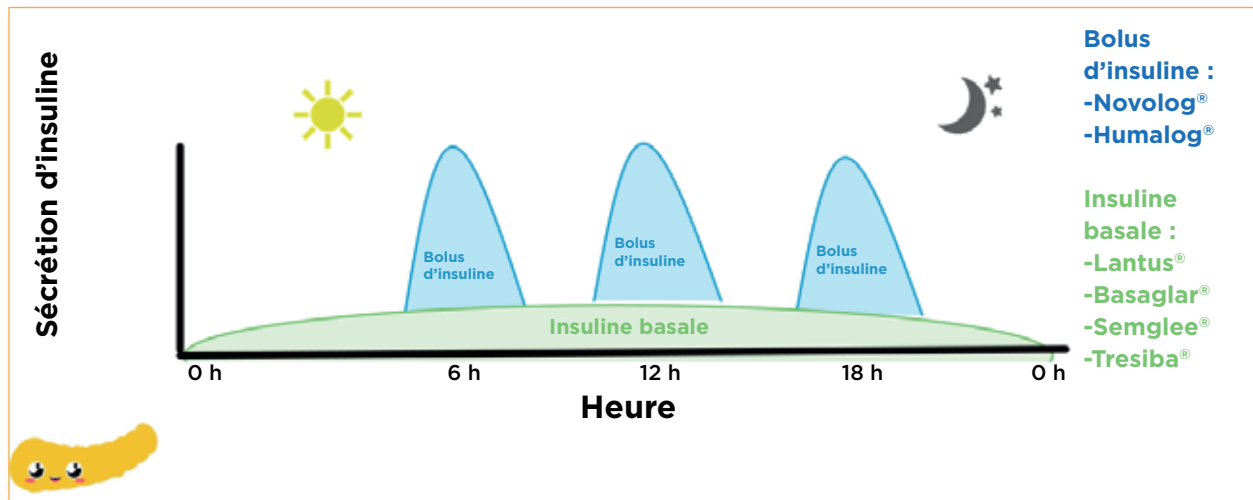
# Insuline

- L'insuline est fabriquée par le pancréas et permet au sucre présent dans le sang de pénétrer dans les cellules du corps pour produire de l'énergie.
  - Lorsque vous souffrez de diabète, le pancréas ne peut plus fabriquer suffisamment d'insuline.
  - Sans insuline, le sucre présent dans le sang reste dans le flux sanguin.
  - Votre corps décompose les graisses pour fabriquer des cétones et produire de l'énergie si l'insuline ne peut pas transporter le sucre présent dans le sang jusqu'à la cellule pour produire de l'énergie.
    - o Cétones = acide dans le corps
    - o Acide dans le corps = PERSONNE MALADE !
- L'insuline est administrée sous la forme d'une injection (avec un stylo à insuline) ou en continu (avec une pompe à insuline).
- Vous devez savoir comment administrer de l'insuline avec un stylo à insuline avant d'utiliser une pompe à insuline.



## Insuline (suite)

- Nous administrons des injections d'insuline pour imiter la fonction du pancréas qui en fournit à notre corps.
- Le pancréas distribue un peu d'insuline tout au long de la journée (les injections d'insuline à action prolongée ont le même effet) et davantage d'insuline lorsque nous mangeons (les injections d'insuline ultrarapide ou rapide ont le même effet).



Type d'insuline	Nom(s)	Délai d'action	Effet maximal	Durée	Stabilité (APRÈS OUVERTURE)
Action ultrarapide	Fiasp®, Lyumjev®	10 à 15 min	1,5 heure	3 heures	1 mois
Action rapide	Novolog®, Humalog®	30 min	1 à 2 heure(s)	3 heures	1 mois
Action prolongée	Levemir®	1 heure	3 à 14 heures	Jusqu'à 24 heures	1,5 mois
Action prolongée	Semglee®, Lantus®, Basaglar®	3 heures	Aucun effet maximal	24 heures	1 mois
Action ultraprolongée	Tresiba®	1 heure	Aucun effet maximal	42 heures	2 mois

## Insuline (suite)

### Conseil utile !

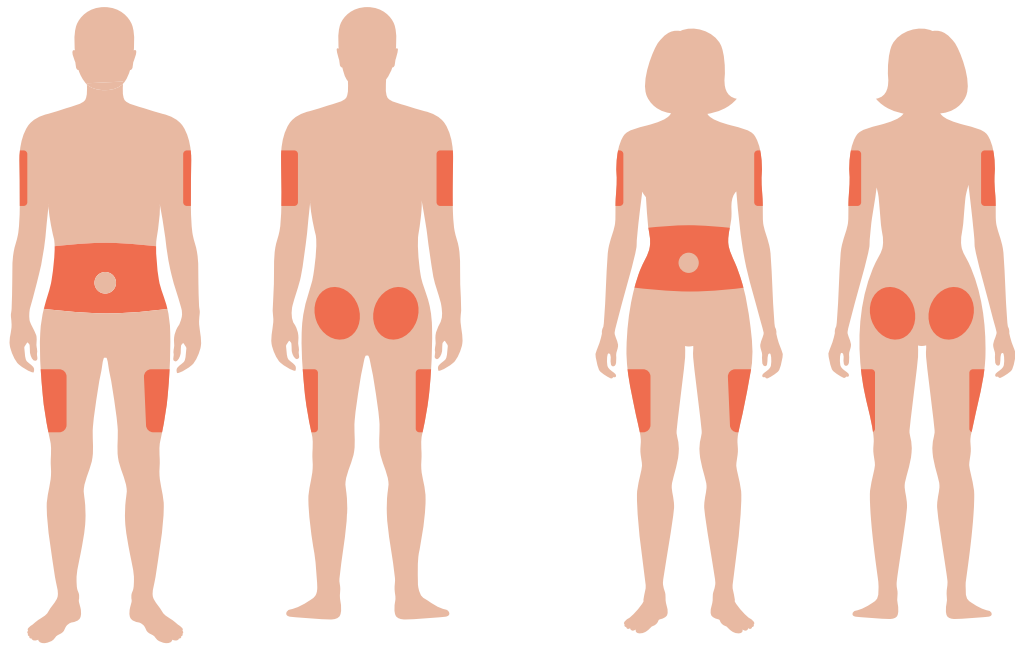
- La conservation est TRÈS importante
  - Ne laissez pas l'insuline se réchauffer excessivement (dans un véhicule exposé à la chaleur, en plein soleil, près d'un four/d'un appareil de chauffage) ni se refroidir excessivement (dans un véhicule exposé au froid, un congélateur, en contact avec les parois ou l'arrière d'un réfrigérateur).
  - Si vous êtes à l'extérieur (à la plage ou à un événement sportif), conservez l'insuline dans une boîte à goûter avec un bloc réfrigérant.
- OUVERTE : l'insuline peut se conserver à température ambiante ou être réfrigérée pendant 1 à 2 mois selon le type.
- NON OUVERTE : l'insuline peut se conserver au réfrigérateur jusqu'à sa date de péremption.
- Si vous injectez de l'insuline froide, que vous venez de sortir du réfrigérateur par exemple, certaines personnes pourront ressentir des brûlures/piques d'insuline. Pour limiter la sensation de brûlures/piques :
  - Conservez l'insuline à température ambiante (n'oubliez pas qu'elle se conserve pendant 1 à 2 mois après ouverture, selon le type).
  - Si vous réfrigérez l'insuline, sortez-la du réfrigérateur 30 minutes avant de l'utiliser.
- Vous ne pouvez pas mélanger l'insuline ultrarapide ou rapide avec l'insuline à action prolongée.
  - Insuline ultrarapide ou rapide : Fiasp<sup>®</sup>, Lyumjev<sup>®</sup>, Novolog<sup>®</sup>, Humalog<sup>®</sup>
  - Insuline à action prolongée : Lantus<sup>®</sup>, Basaglar<sup>®</sup>, Semglee<sup>®</sup>, Tresiba<sup>®</sup>
- Si vous administrez à la fois de l'insuline ultrarapide ou rapide et de l'insuline à action prolongée, faites les injections des deux côtés du corps.



# Administration d'une injection d'insuline

Votre infirmier ou infirmière vous expliquera à vous et à votre aidant(e) comment vous administrer correctement des injections d'insuline en quantité suffisante. Vous devez vous l'injecter chaque fois à des endroits différents. L'insuline peut être absorbée plus ou moins rapidement selon l'endroit où vous l'injectez et votre niveau d'activité physique. L'endroit idéal pour injecter de l'insuline doit être doux au toucher. Évitez les injections aux endroits fermes, comme les tissus cicatriciels ou les muscles.

Sites d'injection de l'insuline :



- Ventre
- Extérieur de la cuisse
- Arrière du haut du bras
- Haut de la fesse/bas du dos



# Étapes de l'administration de l'insuline avec un stylo à insuline



Lavez-vous les mains.



Retirez le capuchon du stylo et nettoyez le bouchon en caoutchouc avec une compresse imbibée d'alcool.



Retirez l'opercule de protection de l'aiguille et vissez-la sur le stylo.



Retirez le capuchon externe en plastique et celui de l'aiguille.



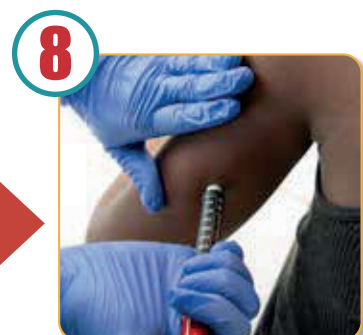
Sélectionnez 2 unités sur le cadran.



Appuyez sur le bouton pour extraire une goutte d'insuline (extraction d'air) avec l'aiguille orientée vers le haut.



Si l'insuline n'apparaît pas au bout de l'aiguille, appuyez de nouveau pour expulser toute éventuelle bulle d'air. Si l'insuline n'apparaît toujours pas au bout de l'aiguille, appuyez une troisième fois. Si l'insuline n'apparaît toujours pas, changez l'aiguille. Une fois l'air expulsé, vérifiez que la dose indique « 0 » (zéro) sur le stylo. Choisissez l'endroit où administrer la dose et nettoyez-le avec de l'alcool.



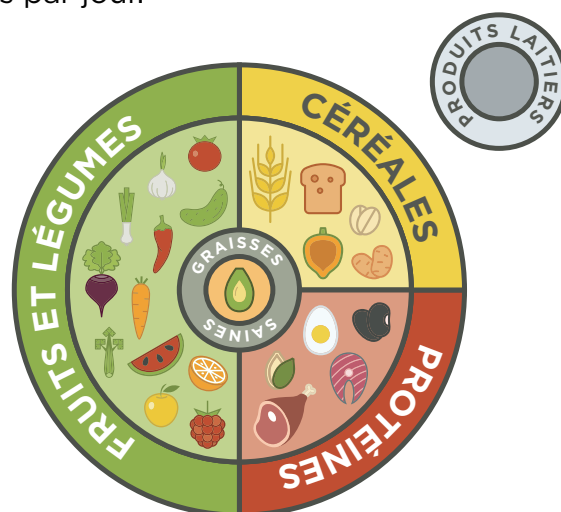
Tournez l'extrémité du stylo à insuline jusqu'à ce qu'il indique le nombre d'unités d'insuline à injecter. Poussez l'aiguille dans la peau. Appuyez sur le bouton jusqu'au bout et attendez 10 secondes. Retirez l'aiguille de la peau.



Remplacez le capuchon EXTERNE sur l'aiguille (mais PAS le capuchon interne). Faites tourner l'aiguille pour la retirer. Placez l'aiguille utilisée dans une boîte de sécurité ou une bouteille en plastique épais (comme une brique de lait vide ou un bidon de détergent).

# Alimentation saine

- Une alimentation saine contribue au maintien de votre taux de glycémie au niveau cible compris entre 80 et 180 mg/dL.
- N'arrêtez pas de manger des glucides. Tout le monde, y compris les diabétiques, doit avoir une alimentation variée.
- Vous devez consommer tous les groupes d'aliments avec modération.
- Les glucides vont se transformer en sucre dans le sang et augmenter votre taux de glycémie. Votre enfant aura donc besoin d'insuline quand il consomme des glucides. Certains glucides peuvent augmenter plus rapidement le taux de glycémie alors que d'autres l'augmentent plus lentement.
- Vous devez connaître les tailles des portions, indiquées notamment dans la méthode MyPlate (voir page 28).
- Une alimentation idéale comprend 2 à 3 portions de fruits et de légumes et 3 portions de céréales, de produits laitiers et de protéines par jour.
  - Sachez qu'une portion ne représente pas nécessairement 1 repas. C'est plutôt la taille de la portion que vous mangez !
  - Consultez la page 43 pour savoir comment évaluer la taille d'une portion (en fonction de la taille de la main de VOTRE ENFANT).
  - Si vous utilisez une taille de portion pour évaluer la quantité de glucides, basez-vous sur la taille de la main d'un ADULTE.



## Groupes d'aliments de base

Il existe trois principaux groupes d'aliments ou de macronutriments : les glucides, les protéines et les graisses. Votre corps doit absorber des macronutriments que l'on peut trouver dans tous les aliments. Une alimentation variée est le meilleur moyen d'être en bonne santé !

### Glucides/céréales

- Il s'agit de la principale source d'énergie pour votre corps et vous devez en consommer à chaque repas. Les glucides simples augmentent rapidement votre taux de glycémie. Les glucides complexes augmentent plus lentement votre taux de glycémie.
- Exemples :
  - « Glucides typiques » : pâtes, riz, pain, pommes de terre, aliments sucrés (gâteaux/biscuits)
  - « Glucides indirects » : légumes riches en féculents (maïs, haricots, pois, pommes de terre, courge, potiron), céréales, lait, yaourt, fruit



### Protéines

- Elles contribuent à réparer et à développer les muscles. Elles permettent également de stabiliser votre taux de glycémie.
- Exemples de protéines : porc, bœuf, veau, poulet, dinde, poisson, œufs, fromage, noix, beurre de cacahuète, aliments à base de soja, tofu.

### Graisses

- Elles permettent d'absorber les vitamines. Elles affectent également lentement votre taux de glycémie et « restent » dans votre corps pendant plus longtemps.
- Les graisses insaturées sont plus saines que les graisses saturées.
  - Exemples de graisses insaturées : margarine, mayonnaise, noix et graines, huile (colza, olive), beurre de cacahuète/pâte à tartiner à base de fruits à coque, vinaigrettes
  - Exemples de graisses saturées : beurre, bacon et saucisse, fromage à tartiner, sauce, crème fraîche, aliments frits, fromage

### Conseil utile !

- Équilibrez votre alimentation en incluant des protéines maigres, des graisses saines et des glucides.
- Ne sautez pas de repas, même si votre taux de glycémie est élevé.
- Efforcez-vous de remplacer les boissons sucrées par de l'eau ou des boissons sans sucre ou light.

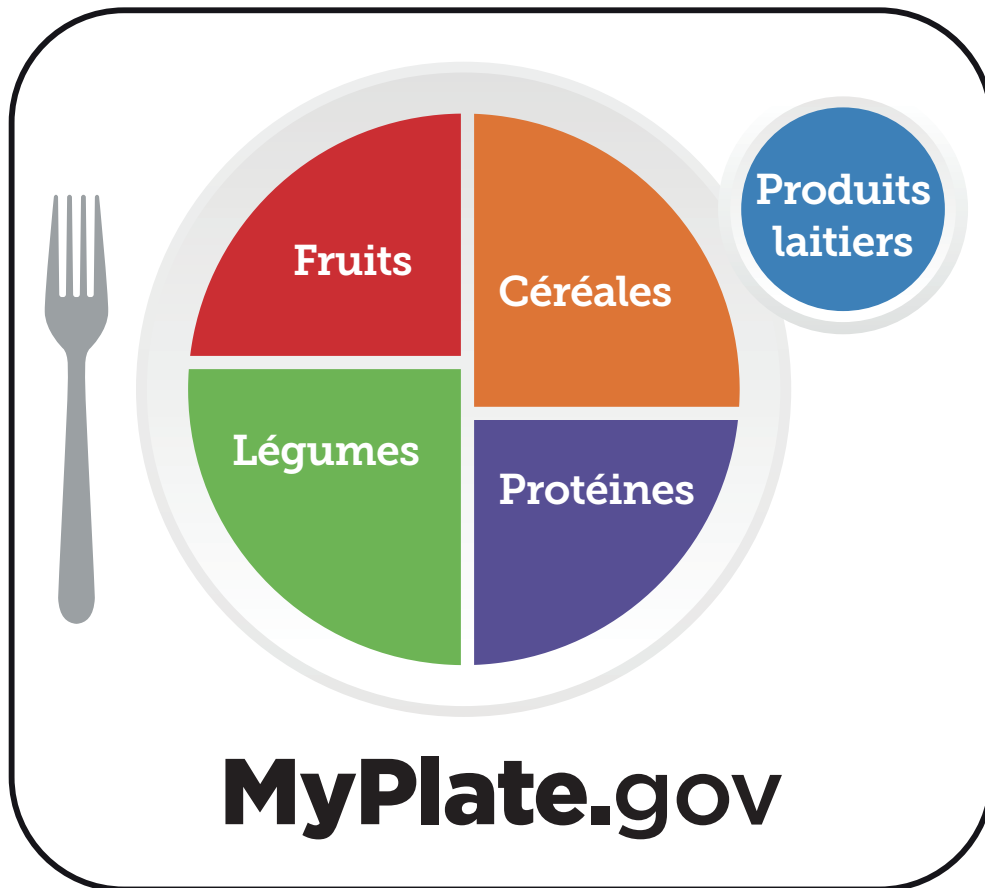
Maintenez un poids normal.



# Plan d'alimentation saine

Avant un repas, réfléchissez à ce que vous allez mettre dans votre assiette, votre tasse ou votre bol. Les aliments comme les légumes, les fruits, les céréales entières, les produits laitiers écrémés et les protéines maigres contiennent les nutriments dont vous avez besoin pour maintenir un plan d'alimentation sain pour votre cœur.

Tenez compte de ces recommandations et de ces conseils en préparant chaque jour des repas qui contribueront à la bonne santé de votre cœur.



• Ces quantités sont adaptées aux personnes qui consacrent moins de 30 minutes par jour à une activité physique modérée, en dehors des activités normales. Les personnes plus actives peuvent consommer davantage tout en respectant leurs besoins en calories.

Adapté du site internet USDA Center for Nutrition Policy and Promotion de ChooseMyPlate.gov.



# Plan d'alimentation saine

## Protéines

	Protéines (grammes)	Graisses (grammes)
Maigre	7	0 à 3
Teneur moyenne en graisses	7	4 à 7
Haute teneur en graisses	7	+ de 8

## Viande

Type d'aliment	Maigre	Teneur moyenne en graisses	Haute teneur en graisses
<b>Bœuf</b>	Viande hachée, rôti, ronde, aloyau, steak, filet	Corned beef, bœuf haché, côte de bœuf, bouts de côtes	--
<b>Poulet</b>	Sans peau	Avec peau	--
<b>Poisson</b>	Saumon ou hareng fumé	Produit frit	--
<b>Agneau</b>	Côte, gigot, rôti	Haché, côte rôti	--
<b>Porc</b>	Bacon de dos, côte ou longe de porc/rôti, jambon, filet de porc	Côtelette, rôti d'épaule	Porc haché, saucisse, travers de porc
<b>Viandes pour sandwich</b>	Bœuf séché, viande froide en tranches fines (dinde, jambon)	--	Saucisson, pastrami, salami dur
<b>Saucisse</b>	--	Saucisse avec 4 à 7 grammes de graisse par once	Bratwurst, chorizo, saucisse, knackwurst, polonaise, fumée
<b>Crustacés</b>	Palourdes, crabe, surimi, homard, coquille Saint-Jacques, crevette	--	--
<b>Veau</b>	Côtelette de longe, rôti	Côtelette (sans panure)	--

## Substituts de viande

Maigre	Teneur moyenne en graisses	Haute teneur en graisses
Bœuf séché Fromage cottage Substitut d'œuf ou blancs d'œufs Hot dog (avec 3 grammes ou moins de graisse) Sardines	Feta, mozzarella, fromages allégés, fromage à effiloche Œuf Tofu	Fromage américain, bleu, brie, cheddar, fromage espagnol, fromage suisse Hot dog de bœuf ou de porc

## Graisses

Insaturées (Monoinsaturées)	Insaturées (Polyinsaturées)	Saturées
Avocat Beurres de fruits à coque (sans gras trans) Fruits à coque (amandes, noix de cajou, noix de pécan, pistaches) Huile (colza, olive, arachide) Olives	Margarine Mayonnaise Huile (maïs, coton, lin, pépins de raisin, carthame, soja, tournesol) Vinaigrette Graines (lin [entières], potiron, tournesol, sésame) Noix	Bacon Beurre Crème Fromage à tartiner Lard Huile (noix de coco, palme, palmiste) Matière grasse Crème fraîche

# Plan d'alimentation saine

## Glucides

Pain	Céréales	En-cas et bonbons
Bagel Pain (blanc, complet, noir, seigle) Muffin anglais Hot dog ou pain pour hamburger Pancake/roll Galette de taco Tortilla Gaufre	Son de blé Céréales (avoine cuite, flocons d'avoine, céréales soufflées, blé déchiqueté, céréales enrobées de sucre, non sucrées) Semoule de couscous Granola (faible en matières grasses ou normal) Gruau Pâtes Riz (blanc, brun, sauvage)	Chips Crackers Biscuits Popcorn Bretzels Galettes de riz soufflé Gâteau Brownies Tarte bonbons
Légumes riches en féculents	Fruits	Lait
Haricots Maïs Lentilles Pois Pommes de terre Potiron Courge Patate douce	Pomme Compote de pommes Abricots Banane Fruits rouges (mûres, myrtilles, framboises, fraises) Melon cantaloup Cerises Dates Fruits secs Figs Jus de fruits Pamplemousse Raisin Melon miel Kiwi Mangue Nectarine Oranges Papaye Pêches Poires Ananas Prunes Pruneaux Mandarines	Lait au chocolat Lait évaporé Glace Lait ou babeurre Lait de soja Yaourt

# Liste de glucides : 15 grammes

## Féculents

Une portion de féculents contient 15 grammes de glucides.

### Pains

Bagel	1/4 d'un grand bagel (1 once)
Biscuit	1 biscuit (diamètre de 2,5 pouces)
Farce au pain	1/3 tasse
Pain (miche) blanc, complet, français, italien, noir, seigle, au levain, aux raisins ou à la cannelle sans glaçage	1 tranche (1 once)
Ciabatta	1 once
Pain au maïs	Cube de 1,75 pouce (1,5 once)
Muffin anglais	1/2 muffin
Pain pour hot dog ou hamburger	1/2 pain (3/4 once)
Naan	Carré de 3,25 pouces (1 once)
Crêpe	1 crêpe (4 pouces de diamètre, 1/4 pouce d'épaisseur)
Pita (6 pouces de diamètre)	1/2 pita
Petit pain	1 petit pain (1 once)
Galette de taco	2 galettes de taco (5 pouces de diamètre)
Tortilla de maïs	1 petite tortilla (6 pouces de diamètre)
Tortilla de blé	1 petite tortilla (6 pouces de diamètre) ou 1/3 de grande tortilla (10 pouces de diamètre)
Gaufre	1 gaufre (4 pouces de diamètre)

### Taille de la portion

### Céréales (cuites)

Orge	1/3 tasse
Boulgour	1/3 tasse
Semoule de couscous	1/3 tasse
Avoine	1/2 tasse
Pâtes, blanches ou complètes	1/3 tasse
Polenta	1/3 tasse
Quinoa	1/3 tasse
Riz, blanc ou brun (tous types et couleurs)	1/3 tasse
Taboulé	1/2 tasse
Riz sauvage	1/2 tasse

### Taille de la portion

### Céréales

Céréales cuites (flocons d'avoine, crème de blé, gruau)	1/2 tasse
Granola	1/4 tasse
Muesli	1/4 tasse
Céréales soufflées	1,5 tasse
Blé déchiqueté nature	1/2 tasse
Céréales enrobées de sucre	1/2 tasse
Céréales non sucrées prêtes à consommer (Cheerios)	3/4 tasse

### Taille de la portion



## Liste de glucides : 15 grammes (suite)

### Crackers/en-cas

Crackers  
Crackers en forme d'animaux  
Crackers pour sandwich au fromage  
ou au beurre de cacahuète  
Chips  
Biscuits Graham  
Une barre de granola ou autre  
Pain azyne (toutes formes et tailles)  
Crackers aux fruits à coque et de riz  
Petits biscuits salés  
Popcorn  
Bretzels  
Galettes de riz soufflé  
Crackers ronds au beurre  
Crackers salés  
Crackers de farine complète cuits  
au four

### Taille de la portion

8 crackers  
2 à 5 crackers (3/4 once)  
3 crackers  
12 chips (1 once)  
3 carrés (2,5 pouces)  
1 barre (3/4 once)  
3/4 once  
10 crackers  
20 crackers  
3 tasses  
3/4 once  
2 galettes (4 pouces de diamètre)  
6 crackers  
6 crackers  
5 crackers de taille normale (carrés de 1,5 pouce)  
ou 10 crackers fins (3/4 once)



### Légumes riches en féculents (cuits)

Fruit à pain  
Maïs  
Maïs en épi  
Frites  
Hominy  
Sauce marinara pour pâtes  
ou spaghetti  
Légumes variés avec maïs ou pois  
Panais  
Pois  
Banane plantain  
Pomme de terre au four avec la peau  
Pomme de terre bouillie ou en purée  
Purée de potiron en conserve  
sans sucre ajouté  
Succotash  
Courge (poivrée, musquée)  
Patate douce

### Taille de la portion

1/4 tasse  
1/2 tasse  
Morceau de 4 à 4,5 pouces (1/4 d'un gros épi)  
1 tasse (2 onces)  
3/4 tasse  
1/2 tasse  
1 tasse  
1/2 tasse  
1/2 tasse  
1/3 tasse  
1/4 d'une grosse pomme de terre (3 onces)  
1/2 tasse  
3/4 tasse  
1/2 tasse  
1 tasse  
1/2 tasse (3,5 onces)

### Haricots (cuits)

Haricots blancs à la sauce tomate  
Haricots (noirs, pois chiches, rouges,  
de Lima, petits haricots blancs,  
Pinto, blancs)  
Lentilles (toutes les couleurs)  
Pois (cornille, cassé)  
Haricots frits

### Taille de la portion

1/3 tasse  
1/2 tasse  
1/2 tasse  
1/2 tasse  
1/2 tasse

# Liste de glucides : 15 grammes (suite)



## Fruit

(avec peau, trognon, graines et écorce)

Pomme non pelée  
Pomme séchée  
Compote de pommes non sucrée  
Abricots en conserve  
Abricots séchés  
Abricots frais  
Banane  
Mûres  
Myrtilles  
Melon cantaloup en dés  
Cerises en conserve  
Cerises fraîches  
Dates  
Fruits secs (myrtilles, cerises, canneberges, raisins secs, mélange)  
Figs séchées  
Figs fraîches  
Salade de fruits  
Pamplemousse frais  
Pamplemousse en conserve  
Raisin  
Goyave  
Melon miel en dés  
Kiwi en tranches  
Nèfle du Japon en dés  
Mandarines en conserve  
Mangue  
Nectarine  
Orange  
Papaye  
Pêches en conserve  
Pêches fraîches  
Poires en conserve  
Poires fraîches  
Ananas en conserve  
Ananas frais en dés  
Banane plantain (très mûre)  
Prunes en conserve  
Prunes séchées (pruneaux)  
Prunes fraîches  
Grains de grenade  
Framboises  
Fraises  
Mandarine  
Pastèque en dés

## Taille de la portion

1 petite (4 onces)  
4 rondelles  
1/2 tasse  
1/2 tasse  
8 moitiés d'abricots  
4 abricots (5,5 onces au total)  
1 banane très petite (longueur de 4 pouces/4 onces)  
1 tasse  
3/4 tasse  
1 tasse  
1/2 tasse  
12 cerises (3,5 onces)  
3 petites (Deglet Nour) ou 1 grosse (Medjool)  
2 cuillères à soupe  
3 petites figes  
1,5 grosse fige ou 3 figes moyennes (3,5 onces)  
1/2 tasse  
1/2 gros pamplemousse (5,5 onces)  
3/4 tasse  
17 petits raisins (3 onces)  
2 petites goyaves (2,5 onces)  
1 tasse  
1/2 tasse  
3/4 tasse  
3/4 tasse  
1/2 petite mangue (5,5 onces) ou 1/2 tasse  
1 nectarine de taille moyenne (5,5 onces)  
1 orange de taille moyenne (6,5 onces)  
1/2 papaye (8 onces) ou 2 tasses, en dés  
1/2 tasse  
1 pêche de taille moyenne (6 onces)  
1/2 tasse  
1/2 d'une grosse poire (4 onces)  
1/2 tasse  
3/4 tasse  
1/4 banane plantain (2,25 onces)  
1/2 tasse  
3 pruneaux  
2 petites prunes (5 onces au total)  
1/2 tasse  
1 tasse  
1,25 tasse de fraises entières  
1 grande mandarine (6 onces)  
1,25 tasse

## Jus de fruits

Mélanges de jus 100 % fruit  
Jus de pomme  
Jus de raisin

## Taille de la portion

1/3 tasse (3 onces)  
1/2 tasse (4 onces)  
1/3 tasse (3 onces)

## Liste de glucides : 15 grammes (suite)

### Jus de fruits

Jus de pamplemousse	Taille de la portion 1/2 tasse (4 onces)
Jus d'orange	1/2 tasse (4 onces)
Jus d'ananas	1/2 tasse (4 onces)
Jus de grenade	1/2 tasse (4 onces)
Jus de prune	1/3 tasse (3 onces)

### Sucreries, desserts, muffins, pâtisseries et autres glucides

Une portion contient 15 grammes de glucides.

#### Aliment

#### Taille de la portion

Biscuits dans un paquet de 100 calories	1 paquet (1 once)
Gâteau des anges	1 once
Pain aux noix et aux bananes	1 once
Biscuits de Prato	1 once
Brownie sans glaçage	1 once (carré de 1,25 pouce)
Gâteau avec glaçage	1 once
Gâteau sans glaçage	1 once
Cookies aux pépites de chocolat	2 cookies, 2,25 pouces de diamètre
Cupcake avec glaçage de petite taille	1 once
Mini-beignet	2 trous (1 once)
Beignet nature ou avec glaçage	1 once
Flan	1/4 tasse
Crumble aux fruits	1 once
Biscuits au gingembre	3 biscuits, 1,5 pouce de diamètre
Gelée nature	1/2 tasse
Muffin	1 once
Flan nature	1/2 tasse
Flan sans sucre	1 tasse
Biscuit en sandwich (Oreo)	2 biscuits
Scone	1 once
Biscuits sans sucre	1 grand biscuit ou 3 petits (1 once)
Brioche/pain aux raisins	1 once
Gaufrette à la vanille	5 gaufrettes

### Bonbons, pâtes à tartiner, édulcorants, sirops et garnitures

Une portion contient 15 grammes de glucides.

#### Aliment

#### Taille de la portion

Chocolat noir ou au lait	1 once
Chocolats (Kisses)	5 chocolats
Crème pour café sans lait (liquide)	2 cuillères à soupe
En-cas à base de fruits	1 paquet (3/4 once)
Pâtes à tartiner 100 % fruit	1,5 cuillère à soupe
Bonbons durs (Jolly Rancher)	3 bonbons
Miel	1 cuillère à soupe
Confiture/gelée nature	1 cuillère à soupe
Sucre	1 cuillère à soupe
Sirop de chocolat	1 cuillère à soupe
Sirop allégé	2 cuillères à soupe
Sirop non allégé	1 cuillère à soupe



# Liste de glucides : 15 grammes (suite)

## Barres, desserts et yaourts glacés et glaces

Une portion contient 15 grammes de glucides.

### Aliment

Sucettes glacées  
Yaourt glacé  
Barres de jus 100 % fruit  
Glace  
Sorbet

### Taille de la portion

2 sucettes  
1/2 tasse  
1 barre  
1/2 tasse  
1/2 tasse



## Condiments et sauces

Une portion contient 15 grammes de glucides.

### Aliment

Sauce barbecue  
Sauce aux canneberges  
Sauce (préparée ou faite maison)  
Marinade  
Sauce pour salade à base de crème  
Sauce aigre-douce

### Taille de la portion

3 cuillères à soupe  
1/4 tasse  
1 tasse  
2 cuillères à soupe  
3 cuillères à soupe  
3 cuillères à soupe

## Protéines à base de plantes

Une portion contient 15 grammes de glucides.

### Aliment

Nuggets de « poulet » à base de soja  
Haricots blancs à la sauce tomate en conserve  
Haricots (noirs, pois chiches, rouges, de Lima, petits haricots blancs, Pinto, blancs) cuits ou en conserve, égouttés et rincés  
Haricots edamame écosés  
Houmous  
Lentilles (toutes les couleurs) cuites ou en conserve, égouttées et rincées  
Burgers sans viande à base de soja  
Burgers sans viande à base de légumes/d'amidon  
Mycoprotéine (filets ou miettes de « poulet »)  
Pois (cornille et cassés) cuits ou en conserve, égouttés et rincés  
Haricots frites en conserve  
Noix de soja

### Taille de la portion

4 nuggets (3 onces)  
1/3 tasse  
1/2 tasse  
1 tasse  
1/3 tasse  
1/2 tasse  
6 onces  
5 onces  
4 onces  
1/2 tasse  
1/2 tasse  
1,5 once

# Liste de glucides : 15 grammes (suite)

## Plats comportant plusieurs aliments/plats préparés

Une portion contient 15 grammes de glucides.

Aliment	Taille de la portion
Soupe de lentilles, de haricots ou de pois cassés	2/3 tasse (6 onces)
Bouillons (légumes, bœuf, poulet avec nouilles)	1 tasse (8 onces)
Entrées de type ragoût (thon et nouilles, lasagne, spaghetti avec boulettes de viande, chili avec haricots, macaroni au fromage)	1/2 tasse
Chaudrée (avec du lait)	1 tasse (8 onces)
Coleslaw	1/2 tasse (4 onces)
Velouté (à base d'eau)	1 tasse (8 onces)
Salade de macaroni/pâtes	1/4 tasse (2 onces)
Soupe miso	2 tasses (16 onces)
Pizza surgelée	1/8 d'une pizza de 12 pouces
Sandwich style pitta (Hot Pocket)	1/3 de sandwich
Salade de pommes de terre	1/4 tasse (2 onces)
Tourte	2,5 onces
Soupe de nouilles ramen	1/2 tasse (4 onces)
Ragoûts (viande et légumes)	1 tasse
Soupe de tomates (à base d'eau)	1 tasse (8 onces)
Salade de thon/poulet	1 tasse (8 onces)

## Restauration rapide/restaurants

Une portion contient 15 grammes de glucides.

Aliment	Taille de la portion
Asiatique : rouleau de printemps	2/3 rouleaux (2 onces)
Asiatique : biscuit chinois	2 cookies
Asiatique : soupe aigre-douce	2 tasses
Asiatique : viande (bœuf, poulet, crevettes) avec des légumes en sauce	1 tasse (6 à 8 onces)
Asiatique : viande et sauce aigre-douce	1/3 tasse (2 onces)
Asiatique : plats de nouilles (Lo Mein)	1/2 tasse
Asiatique : riz	1/2 tasse
Blanc de poulet pané et frit	7 onces
Pilon de poulet pané et frit	2 pilons (5 onces)
Nuggets ou filets de poulet	6 morceaux (environ 3,5 onces)
Cuisse de poulet panée et frite	1 cuisse (5 onces)
Aile de poulet panée et frite	2 ailes (4 onces)
Mexicain : burrito avec haricots et fromage	2 onces (1/3 petit burrito)
Mexicain : taco dur avec viande et fromage	1 petit taco (3 onces)
Mexicain : nachos avec fromage	4 chips
Mexicain : quesadilla avec fromage	1/2 portion de petite taille (2 onces)
Mexicain : tostada avec haricots et fromage	1/2 portion de petite taille (2,5 onces)
Accompagnements : beignets d'oignon	2 à 3 beignets (1 once)

## Liste de glucides : 15 grammes (suite)

### Restauration rapide/Restaurants (suite)

Une portion contient 15 grammes de glucides.

Aliment	Taille de la portion
Sandwich : burrito pour le petit-déjeuner avec saucisse, œuf et fromage	1/2 petite portion (3 onces)
Sandwich : poulet croustillant avec pain	1/3 sandwich (2 onces)
Sandwich : œuf, fromage et viande sur un petit pain	1/2 sandwich
Sandwich : œuf, fromage et viande sur un muffin anglais	1/2 sandwich
Sandwich : poisson avec pain, sauce tartare, fromage	1/2 sandwich (2,5 onces)
Sandwich : poulet grillé avec pain	1/3 sandwich (2,5 onces)
Sandwich : hot dog avec pain	1/2 hot dog (2 onces)
Sandwich : hamburger nature avec pain/condiments	1/2 sandwich (2 onces)
Sandwich : petit pain et saucisse	1/2 sandwich
Sandwich : sandwich sous-marin (sans fromage ni sauce)	2 onces
Sandwich : wrap avec poulet grillé, fromage et sauce	1/2 wrap de petite taille (2 à 3 onces)
Accompagnement : frites	1/2 portion de petite taille (2 onces)
Accompagnement : galettes de pommes de terre	1/2 portion de petite taille (2 onces)

## Liste de glucides : 12 grammes

### Lait et substituts de lait

Une portion de lait contient 12 grammes de glucides.

Lait et yaourt	Taille de la portion
Lait (entier, 2 %, 1 %, écrémé/ sans matière grasse, sans lactose)	1 tasse (8 onces)
Lait évaporé	1/2 tasse (4 onces)
Yaourt nature ou grec	2/3 tasse (6 onces)

### Autres produits laitiers et substituts de lait

	Taille de la portion
Lait de poule	1/3 tasse (3 onces)
Lait/boisson de riz	1 tasse (8 onces)
Lait de soja	1 tasse (8 onces)



## Liste de glucides : 5 grammes

### Légumes sans féculents

Une portion de légumes sans féculents (1/2 tasse de légumes cuits ou 1 tasse de légumes crus) contient 5 grammes de glucides.

#### Légumes sans féculents

Asperges	Artichaut
Pousses de bambou	Maïs baby
Haricots (verts, beurre)	Pousses (alfalfa, mungo, soja)
Brocoli	Betterave
Choux de Bruxelles	Salade de brocoli (sans vinaigrette)
Carottes	Chou
Céleri	Chou-fleur
Coleslaw (sans vinaigrette)	Concombre
Fenouil	Aubergine
Oignon vert/ciboule	Courges
Jicama	Légumes verts (chou cavalier, moutarde, navet)
Chou-rave	Chou kale
Champignons (toutes les variétés)	Légumes variés (sans féculents)
Oignons	Okra
Poivrons (toutes les variétés)	Cosses de pois
Rutabaga	Radis
Courge d'été (courgette, jaune)	Choucroute
Bette	Épinard
Tomates	Pois mange-tout
Navets	Châtaigne d'eau

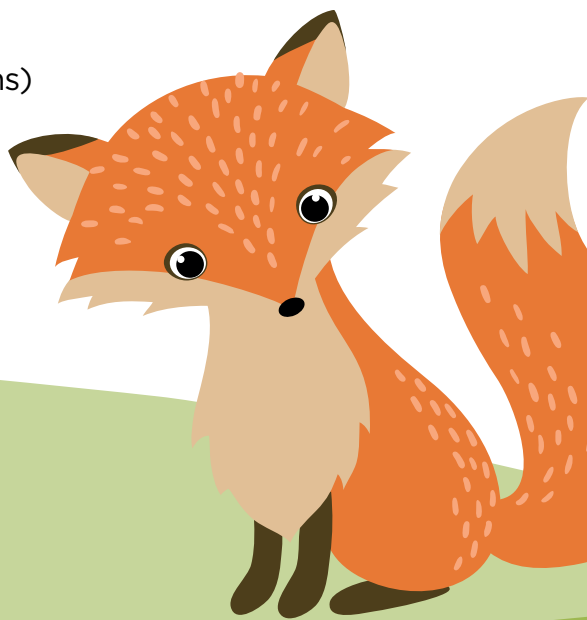


## En-cas à faible teneur en glucides !

- Les en-cas comportant moins de 10 grammes de glucides ne nécessitent pas d'injections d'insuline (demandez conseil à votre spécialiste du diabète).
- N'oubliez pas de vérifier votre taux de glycémie avant de manger. Si vous devez augmenter votre taux de glycémie, vous pouvez prendre un en-cas riche en glucides.
- L'en-cas doit contenir moins de 10 grammes de glucides. Vérifiez l'étiquette sur les valeurs nutritives ou utilisez l'application Calorie King sur votre téléphone pour déterminer la quantité en grammes de glucides par portion. Calculez le nombre de portions que vous pouvez et allez consommer.
- La mention « sans sucre ajouté » NE signifie PAS qu'il n'y a pas de sucre ! La mention « sans sucre » NE signifie PAS que l'en-cas contient moins de 10 grammes de glucides. Lisez bien l'étiquette !
- Vous pouvez commander à tout moment les en-cas suivants qui figurent sur le menu de l'hôpital, sauf indication contraire.\*

### En-cas contenant entre 0 et 2 grammes de glucides

- Œufs (salade d'œufs, œufs à la coque, œufs mimosa ou œufs brouillés)
- Tranches de poulet grillé
- Bâtonnets/tranches de fromage (mozzarella, cheddar, provolone, fromage suisse, fromage américain, etc.)
- Tranches fines de dinde et de jambon (2 tranches)
- Salade de thon et de poulet
- Cornichons à l'aneth (2 cornichons)
- Gelée sans sucre
- Eau, soda light, Crystal Light



## En-cas à faible teneur en glucides !

- Les tailles des portions sont mesurées par rapport à la taille de la main d'un enfant.
- Les quantités de glucides sont évaluées par rapport à la taille de la main d'un adulte.

### En-cas contenant environ 5 grammes de glucides

- Laitue (2 tasses) avec vinaigrette (1 cuillère à soupe)
- Légumes crus comme des carottes baby, du céleri, des rondelles de concombre (1 tasse) avec une sauce Ranch (2 cuillères à soupe)
- Céleri (3 branches moyennes) avec du fromage à tartiner (2 cuillères à soupe)
- Roulés à la viande froide et au fromage (3)
- Olives noires (10 à 15 grosses olives)
- Fromage cottage (1/2 tasse) - vous pouvez ajouter quelques fruits rouges.
- Bœuf ou dinde séchés sans sucre (2 gros morceaux) (\*non disponible sur le menu de l'hôpital\*)
- Avocat en tranches (1/2 tasse)
- Crackers (5 crackers de blé, 10 à 15 crackers au cheddar en forme de poisson ou biscuits RITZ)

### En-cas contenant entre 5 et 10 grammes de glucides

- 1/4 tasse de noix ou graines de tournesol (\*non disponibles sur le menu de l'hôpital\*)
- 3 branches de céleri et 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète

### En-cas sains à la maison !

Lorsque vous mangez des en-cas riches en glucides, prenez l'habitude saine de les accompagner de protéines ! N'oubliez pas que vous aurez peut-être besoin d'insuline rapide pour les glucides. Durant la formation sur le diabète auquel vous participerez après la sortie de l'hôpital, vous recevrez des informations supplémentaires sur les en-cas.



# Comment lire une étiquette nutritionnelle

L'étiquette sur les valeurs nutritives vous permet de comprendre l'apport nutritionnel des aliments que vous consommez. Elle contient de nombreuses informations utiles, mais pour gérer le diabète, nous allons mettre l'accent sur la façon de calculer les glucides pour pouvoir déterminer la dose d'insuline à administrer à votre enfant.

Nous allons nous intéresser à DEUX aspects principaux de l'étiquette sur les valeurs nutritives : 1) la taille de la portion et 2) l'apport total en glucides.

## Taille de la portion

Dans l'exemple à droite, la taille de la portion est 1 tasse.

- L'indication 180 grammes qui suit indique le poids de l'aliment. Cette information n'a pas d'importance pour vous.
- Il y a 4 portions au total dans ce contenant.
  - Si vous consommez la totalité du contenant, vous ingérez 4 fois les calories/les graisses/le cholestérol/les glucides/les protéines/etc. indiqués sur l'étiquette.

## Total des glucides

Dans l'exemple à droite, le total des glucides s'élève à 34 grammes par tasse (puisque la taille de la portion est de 1 tasse).

- Si vous consommez 2 tasses (deux fois 1 tasse), cela revient à 68 grammes (34 multiplié par 2 = 68).
- Dans le total des glucides, sont compris le sucre, les féculents et les fibres.
  - N'excluez pas les fibres ou les alcools de sucre.

Lorsque vous rencontrerez votre diététicien(ne) après votre séjour à l'hôpital, il/elle vous expliquera en détail d'autres informations importantes qui figurent sur l'étiquette nutritionnelle.



<b>Valeurs nutritives</b>	
4 portions par contenant	
<b>Taille de la portion</b>	<b>1 tasse (180 g)</b>
<b>Quantité par portion</b>	
<b>Calories</b>	<b>245</b>
<small>% de l'apport de référence*</small>	
<b>Total de matières grasses</b> 12 g	<b>14 %</b>
Graisses saturées 2 g	<b>10 %</b>
Acides gras <i>trans</i> 0 g	
<b>Cholestérol</b> 8 mg	<b>3 %</b>
<b>Sodium</b> 210 mg	<b>9 %</b>
<b>Total des glucides</b> 34 g	<b>12 %</b>
Fibres alimentaires 7 g	<b>25 %</b>
Total de sucre 5 g	
4 g de sucres ajoutés compris	<b>8 %</b>
<b>Protéines</b> 11 g	
Vitamine D 4 mg	20 %
Calcium 210 mg	16 %
Fer 4 mg	22 %
Potassium 380 mg	8 %

\*Le % de l'apport de référence (AR) indique dans quelle mesure un nutriment dans une portion de nourriture contribue à une alimentation quotidienne. On recommande habituellement 2 000 calories par jour.

## PRATIQUONS

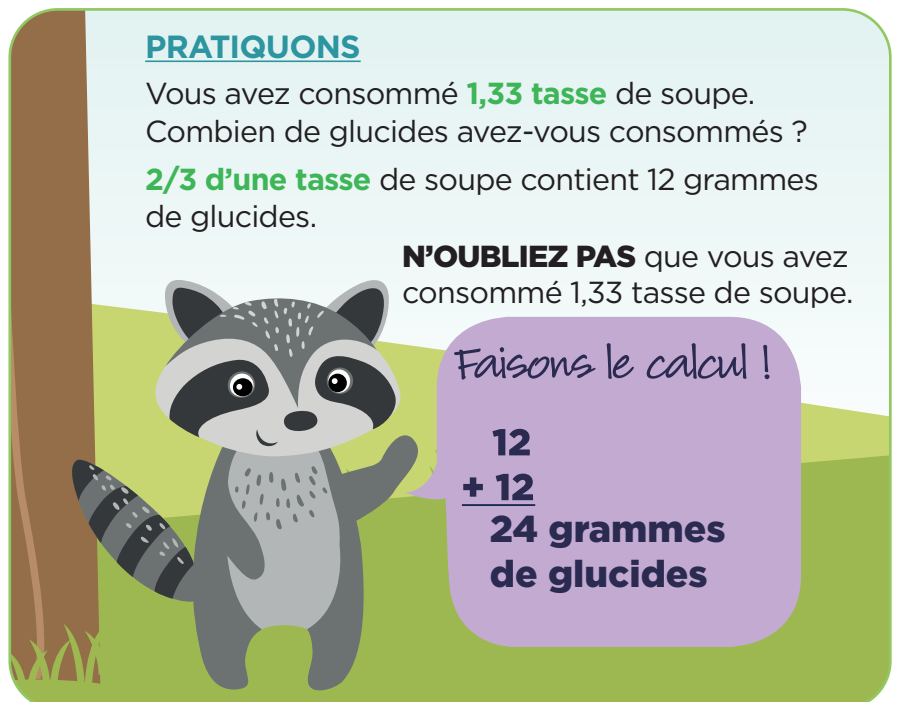
Vous avez consommé **1,33 tasse** de soupe.  
Combien de glucides avez-vous consommés ?

**2/3 d'une tasse** de soupe contient 12 grammes de glucides.

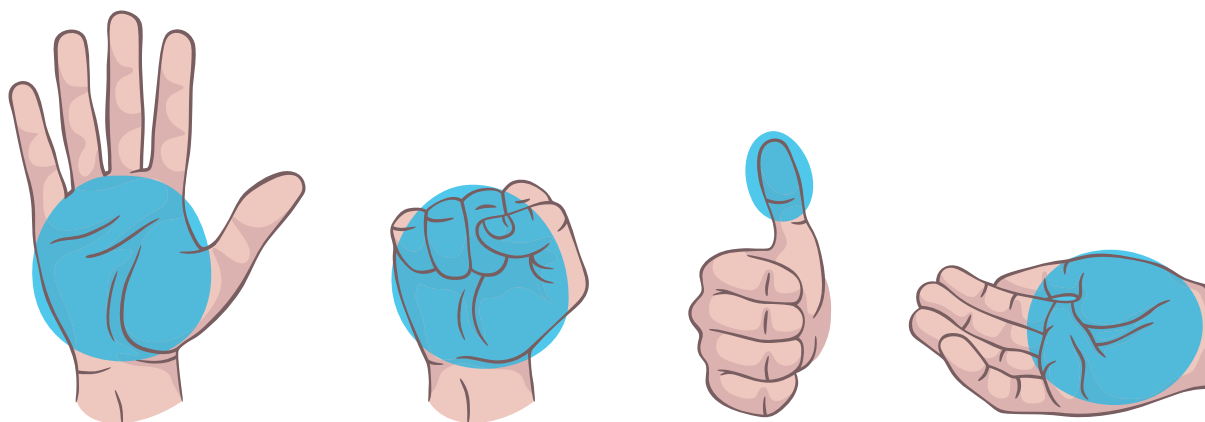
**N'OUBLIEZ PAS** que vous avez consommé 1,33 tasse de soupe.

*Faisons le calcul !*

$$\begin{array}{r} 12 \\ + 12 \\ \hline 24 \text{ grammes} \\ \text{de glucides} \end{array}$$



# Votre main vous indique la taille d'une portion



Nos mains sont un outil secret pour mesurer des portions saines d'aliments !

Partie de la main	Mesure	À utiliser pour
Paume	3 onces	Protéines
Poing	1 tasse	Glucides
Extrémité du pouce	1 cuillère à soupe	Graisses
Ongle du pouce	1 cuillère à café	Graisses
Creux de la main	1/2 tasse	Glucides dans les fruits/légumes

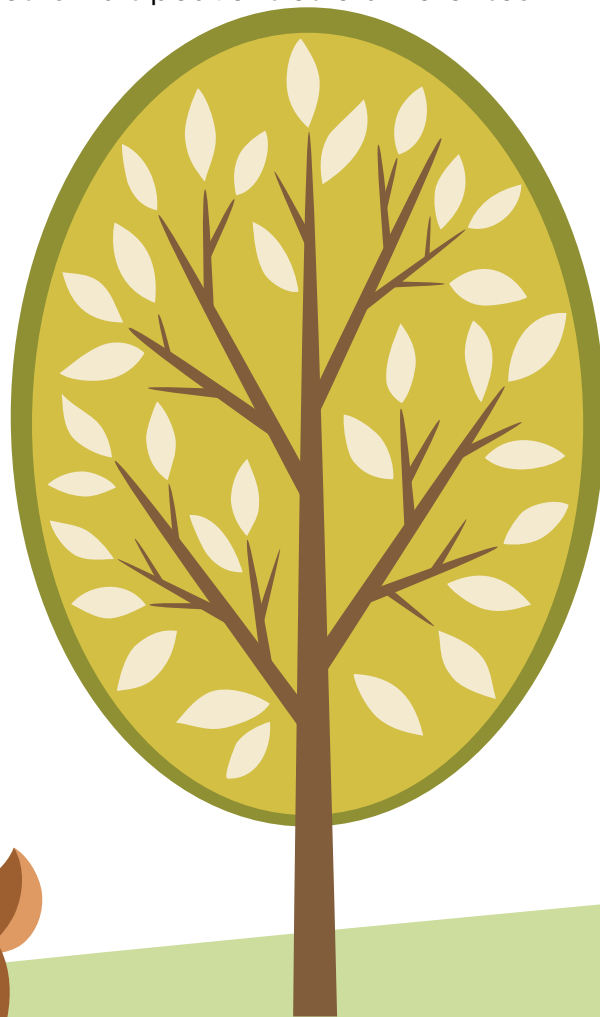
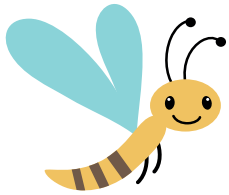
# Applications utiles sur un téléphone pour compter les glucides et/ou en assurer le suivi

Nom de l'application	Description	Base de données de calcul des glucides	Suivi des glucides	Suivi de la glycémie	Coût
Calorie King	Base de données d'aliments contenant des informations nutritionnelles comme le calcul des calories, et qui permet de définir des objectifs.	X			Gratuite
My Fitness Pal	Consigne des informations liées aux aliments et à la nutrition. Inclut une base de données d'aliments et de restaurants. Permet de lire les codes-barres et d'assurer le suivi de l'activité physique.	X	X		Gratuite
Daily Carb	Informations liées aux aliments et à la nutrition. Assure le suivi de l'apport nutritionnel. Lit le taux de glycémie, permet de stocker le taux d'A1c, de consigner la tension, la fréquence cardiaque, le poids, l'activité physique, les médicaments et l'insuline.	X	X	X	Gratuite
Fooducate	Informations liées aux aliments et à la nutrition. Lit les codes-barres des aliments. Permet d'établir des objectifs en matière de régime alimentaire, de santé et d'activité physique.	X			PAYANTE
Glooko	Synchronise le glucomètre avec le téléphone. Lit les codes-barres des aliments. Permet de partager des données avec l'équipe de soins. Fournit des informations personnalisées.	X		X	Gratuite
MySugr	Assure le suivi de la glycémie, des médicaments, des repas, de l'apport en glucides et de l'activité physique. Assure la synchronisation avec les dispositifs Accucheck ou Contour Next.		X	X	Gratuite
Glucose Buddy	Permet de consigner le taux de glycémie, les médicaments et les repas. Base de données des aliments. Lecture des codes-barres des aliments. Suivi du taux de glycémie, de l'activité physique, du poids, du taux d'A1c, de la tension et des cétones.	X	X	X	PAYANTE
Health2Sync	Permet de consigner le taux de glycémie, les repas et les médicaments. Permet d'ajouter des photos des aliments et d'assurer le suivi de la tension, du poids et du taux d'A1c.		X	X	Gratuite
DiaConnect	Permet de consigner le taux de glycémie, les repas, l'insuline et les médicaments. Graphiques/rapports SIMPLES.		X	X	Gratuite
Diabetes:M	Permet d'assurer le suivi du taux de glycémie et des repas. Base de données nutritionnelle. Lecture des codes-barres des aliments.	X	X	X	Gratuite
Fat Secret	Permet d'assurer le suivi des repas. Base de données des aliments. Recettes.	X			Gratuite
Nutrislice	Affiche le menu avec les valeurs nutritives des aliments servis à l'école.	X			Gratuite

# Calcul des doses d'insuline

Vous prendrez régulièrement deux types d'insuline.

- Insuline à action prolongée ou à action ultraprolongée (Lantus®, Semglee®, Basaglar, Tresiba®)
  - Administrée UNE FOIS par jour (habituellement le soir).
  - Votre spécialiste du diabète vous indiquera la dose correcte.
- Insuline rapide ou ultrarapide (Novolog®, Humalog®, Fiasp®, Lyumjev®)
  - Administrée au petit-déjeuner, au déjeuner, au dîner et en prenant des en-cas.
  - Déterminez la dose à prendre en fonction de l'apport total en glucides d'un repas et du taux de glycémie relevé avant un repas.
  - Également administrée si votre taux de glycémie est élevé (supérieur à 300 mg/dL pendant plus de 3 heures d'affilée) pour le réduire afin qu'il soit compris entre 80 et 180 mg/dL.
  - Les doses que vous prenez le jour et la nuit peuvent être différentes.



# Calcul des doses d'insuline

## PLAN DE GESTION DU DIABÈTE

**Insuline rapide (Novolog/Fiasp [Aspart] et Humalog/Lyumjev [Lispro])**

\*\*Administrée pour les repas/glucides et un taux de glycémie/glucose élevé\*\*

**PENDANT LA JOURNÉE (petit-déjeuner, déjeuner et dîner)**

<b>Taux de glycémie cible</b> 125 mg/dL	<b>Facteur de sensibilité à l'insuline</b> 25	<b>Rapport insuline/glucides</b> 1 unité pour 12 grammes
--	--	---

DOSE de correction		DOSE pour les aliments	
(Glucose - Cible)/Facteur de sensibilité à l'insuline		Quantité de glucides divisée par le ratio de glucides	
Glucose (mg/dL)	Unités d'insuline rapide	Quantité de glucides	Unités d'insuline rapide
Moins de 125	0	0-11	0
126-150	1	12-23	1
151-175	2	24-35	2
175-200	3	36-47	3
201-225	4	48-59	4
226-250	5	60-71	5
251-275	6	72-83	6
276-300	7	84-95	7
301-325	8	96-107	8
326-350	9	108-119	9
351-375	10	120-131	10
376-400	11	132-143	11
401-425	12	144-155	12
426-450	13	156-167	13
451-475	14	168-179	14
476-500	15	180-191	15
501-525	16	Plus de 192	(quantité de glucides divisée par 12)
526-550	17		
551-575	18		
576 ou plus	19		

**\*\*Dose de correction + dose pour les aliments = Nombre d'unités d'insuline rapide\*\***

Correction d'un taux de glycémie/ glucose élevé	Aliment/Glucides
<ol style="list-style-type: none"> <li>Mesurez le taux de glycémie <b>AVANT</b> de manger (piquez le doigt avec le glucomètre ou vérifiez la valeur sur votre capteur de glucose en continu).</li> <li>Utilisez le tableau ci-dessus ou calculez la dose en utilisant la formule.</li> <li>Ajoutez cette dose à la dose d'aliments/ glucides si vous prenez un repas.</li> <li>N'administrez pas la dose de correction à moins de 3 heures d'intervalle après la dernière dose d'insuline rapide.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Calculez la quantité de glucides que vous allez consommer.</li> <li>Utilisez le tableau ci-dessus ou calculez la dose en utilisant la formule.</li> <li>Ajoutez cette dose à la dose de correction si le taux de glycémie est supérieur à la valeur cible.</li> </ol>

Ce tableau peut vous aider à calculer les doses d'insuline.

# Calcul des doses d'insuline



## HEURE DU COUCHER

<b>Taux de glycémie cible</b> 200 mg/dL	<b>Facteur de sensibilité à l'insuline</b> 25	<b>Rapport insuline/glucides</b> 1 unité pour 12 grammes
--	--	---

Attendez au moins 3 heures après la prise de la dose d'insuline pour le dîner **AVANT** de vérifier votre taux de glycémie au moment d'aller vous coucher.

Le taux de glycémie est inférieur à 125 mg/dL ?	Le taux de glycémie est compris entre 125 et 199 mg/dL ?	Le taux de glycémie est supérieur à 200 mg/dL ?
<b>1. Vous DEVEZ MANGER 15 g de glucides</b>	<b>1. Pas besoin d'en-cas contenant des glucides</b>	<b>1. Pas besoin d'en-cas contenant des glucides</b>
<b>2. Autre en-cas contenant des glucides facultatif ?</b>  Si vous voulez consommer davantage de glucides, vous POUVEZ le faire. N'oubliez pas d'ajouter les glucides QUE VOUS DEVEZ CONSOMMER du total des glucides, puis consultez le tableau ci-dessous pour déterminer la dose pour les aliments.	<b>2. En-cas contenant des glucides facultatif ?</b>  Vous POUVEZ en manger un ! N'oubliez pas d'ajouter tous les glucides, puis consultez le tableau ci-dessous pour déterminer la dose pour les aliments.	<b>2. En-cas contenant des glucides facultatif ?</b>  Vous POUVEZ en manger un ! N'oubliez pas d'ajouter tous les glucides, puis consultez le tableau ci-dessous pour déterminer la dose pour les aliments.
<b>3. Dose de correction d'insuline ?</b>  <b>NON</b>	<b>3. Dose de correction d'insuline ?</b>  <b>NON</b>	<b>3. Dose de correction d'insuline ?</b>  <b>OUI.</b> Consultez le tableau des doses de correction pour déterminer la quantité correcte.

Glucose (mg/dL)	Unités d'insuline rapide	Quantité de glucides	Unités d'insuline rapide
Moins de 200	0	0-11	
201-225	1	12-23	1
226-250	2	24-35	
251-275	3	36-47	3
275-300	4	48-59	4
301-325	5	60-71	5
326-350	6	72-83	6
351-375	7	84-95	7
376-400	8	96-107	8
401-425	9	108-119	9
426-450	10	120-131	10
451-475	11	132-143	11
476-500	12	144-155	12
501-525	13	156-167	13
526-550	14	168-179	14
551-575	15	180-191	15
576 ou plus	16	Plus de 192	(quantité de glucides divisée par 12)

### **Insuline à action prolongée (Glargine [Basaglar/Lantus/Semglee]/Levemir/Tresiba)**

**\*\*N'oubliez pas que l'insuline à action prolongée doit être administrée QUOTIDIENNEMENT. Ne sautez JAMAIS cette dose.\*\***

**Administrez 10 unités au moment du coucher**

Ce tableau peut vous aider à calculer les doses d'insuline.

# Liste de contrôle pour la sortie de l'hôpital

## Documents à remplir

- Formulaire de consentement liés à la Loi sur la portabilité et la responsabilité des assurances maladie (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) : ils permettent au secrétariat de transmettre en toute légalité à l'école de votre enfant des informations sur sa santé.
- Formulaire d'administration de médicaments : ils sont obligatoires pour que l'école de votre enfant puisse lui administrer ses médicaments en toute légalité.
- Formulaire MyChart : ils sont obligatoires pour permettre à votre enfant d'utiliser MyChart en tant que mineur.

## Élaboration d'un plan de soins à l'école

- Votre spécialiste du diabète va spécifier les instructions du plan de soins que l'aidant(e) ou le personnel infirmier spécialistes du diabète doivent suivre pour que votre enfant n'ait pas de problème à l'école.

## Création d'un compte MyChart

- Vous communiquerez les informations suivantes aux éducateurs en diabète après avoir quitté l'hôpital.
  - Résultats du taux de glycémie
  - Dose d'insuline à action prolongée
  - Quantité d'insuline rapide (Novolog®, Humalog®) prise par votre enfant à chaque repas (2 à 3 unités pour le petit-déjeuner, 5 unités pour le déjeuner et 3 à 4 unités pour le dîner, par exemple)
  - Éventuelles questions sur la gestion du diabète
  - Vous communiquerez ces informations à l'éducateur ou éducatrice en diabète 1 à 3 fois par semaine, jusqu'au premier rendez-vous avec votre spécialiste du diabète.

## Planification des rendez-vous de suivi

- Rendez-vous d'une heure avec les spécialistes du diabète (Dr Jennifer Badik, Spenser Beasley, NP, Dr Ashley Jessup, Dr Colette Meehan) planifié pour le mois.
- Formation sur le diabète avec l'éducateur ou l'éducatrice en diabète/la pharmacienne clinicienne (Mary Taylor, PharmD, BCACP, CDCES, CPP) planifiée pour 1 à 4 semaines.
- Rendez-vous d'une heure avec la diététicienne (Grace Garrett, MS, RDN, LDN) planifié pour le mois.

## Médicaments pour le diabète et ordonnances de fournitures médicales remis au patient

- Pendant la semaine : par la pharmacie de transition de soins
- Le week-end : par la pharmacie locale

## La famille sait qu'elle doit contacter le/la spécialiste du diabète en service au (336) 272 6161 en cas de problème urgent.



# Formation sur le diabète

*Nous sommes là  
pour vous aider.*

# Cher patient, chère patiente et chère famille,

Nous tenons à vous souhaiter la bienvenue, à vous et à votre famille, dans le service des spécialistes en pédiatrie de Cone Health Medical Group (CHMG). Notre équipe s'engage à vous fournir les meilleurs soins possibles pour prendre en charge votre diabète. Nous vous considérons comme des membres de notre famille et sommes là pour vous accompagner durant les bons et les mauvais moments que vous traverserez avec le diabète. Pour gérer au mieux le diabète, vous devez assister à une formation sur le diabète au moins une fois, rencontrer notre diététicien(ne) au moins une fois et voir votre endocrinologue pédiatrique tous les 3 mois.



Nous comprenons bien qu'il est difficile d'accepter ces nouvelles habitudes. Nous vous aiderons en vous guidant et en vous donnant tous nos conseils et astuces ! N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions !

Merci

*Équipe des soins pédiatriques spécialisés*

## Sujets abordés

**Calendrier : un ou plusieurs cours de deux heures (selon le niveau de préparation de la famille)**

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Étude de la deuxième partie du livret « Heureux et en bonne santé » |
| <input type="checkbox"/> Présentation du diabète   |
| <input type="checkbox"/> Diagnostic  |
| <input type="checkbox"/> Surveillance  |
| <input type="checkbox"/> Santé mentale   |
| <input type="checkbox"/> Insuline (RÉVISION)   |
| <input type="checkbox"/> Alimentation (RÉVISION)   |
| <input type="checkbox"/> Dosage de l'insuline (RÉVISION)                                     |
| <input type="checkbox"/> En-cas  |
| <input type="checkbox"/> Autres médicaments pour le diabète                                  |
| <input type="checkbox"/> Gestion d'un faible taux de glycémie (RÉVISION)                     |
| <input type="checkbox"/> Gestion d'un taux élevé de glycémie (RÉVISION)                      |
| <input type="checkbox"/> Gestion des jours où vous êtes malade                               |
| <input type="checkbox"/> Gestion de l'activité physique                                      |
| <input type="checkbox"/> École   |
| <input type="checkbox"/> Technologie liée au diabète   |

# Formation sur le diabète

## Sommaire

Notre équipe .....	52
Présentation du diabète .....	53-56
Diagnostic .....	57
Surveillance .....	58
Ressources sur la santé mentale .....	59-60
Livres sur le diabète .....	61-62
En-cas .....	63-65
Autres médicaments pour le diabète de type 2 .....	66
Jours où l'enfant est malade .....	67-69
Exercice .....	70-71
École .....	72-73
Identification médicale .....	74
Technologie liée au diabète .....	75-77



# Notre équipe



**Jennifer Badik, MD**  
Endocrinologue pédiatrique



**Spenser Beasley, FNP-C**  
Infirmier praticien en  
endocrinologie pédiatrique



**Grace Garrett, MS, RDN, LDN**  
Diététicienne agréée



**Ashley Jessup, MD**  
Endocrinologue pédiatrique



**Colette Meehan, MD**  
Endocrinologue pédiatrique



**Mary Taylor, PharmD,  
BCACP, CDCES, CPP**  
Pharmacienne clinicienne et  
éducatrice en diabète

# Présentation du diabète



## Diabète de type 1 :

- 5 à 10 % de tous les diabètes
- Cause :
  - Maladie auto-immune qui fait que le système immunitaire attaque les cellules saines du pancréas qui fabrique l'insuline.
  - Le corps ne peut plus fabriquer suffisamment d'insuline.
- Traitement : insuline.

## Diabète de type 2 :

- 90 à 95 % de tous les diabètes
- Cause :
  - Résistance à l'insuline.
  - Le corps ne peut pas conserver le niveau d'insuline dont il a besoin pour maintenir le taux de glycémie dans la plage des valeurs cibles.
- Traitement : aider le corps à fabriquer et à utiliser l'insuline en modifiant le régime alimentaire, en augmentant l'exercice physique ou en commençant à prendre des médicaments.



# Présentation du diabète

Le diabète révèle un problème avec votre pancréas (organe identifié en rouge).

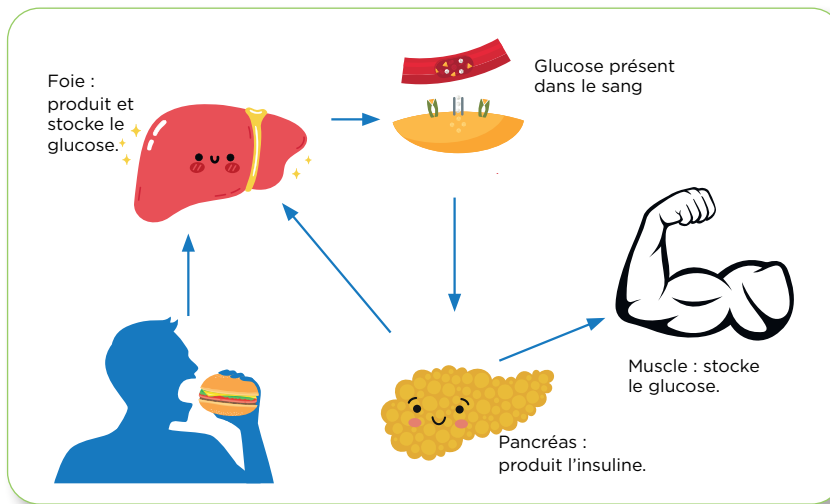


# Présentation du diabète



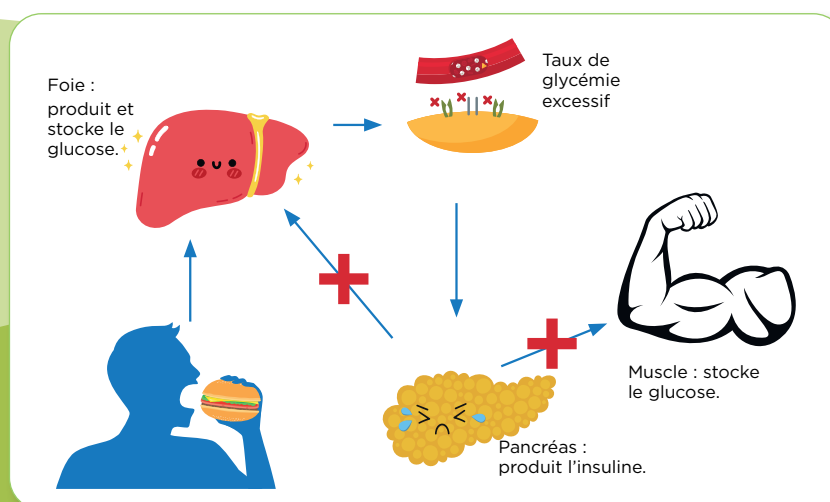
## Digestion des glucides par le corps sans diabète

- Par exemple, lorsque nous mangeons un hamburger (pain pour hamburger = glucides).
- Le foie transforme les glucides en glucose (terme médical qui désigne le sucre dans le sang).
- Le glucose pénètre dans le sang.
- L'insuline rencontre le glucose présent dans le sang.
- L'insuline et le glucose pénètrent dans la cellule.
- L'insuline crée une ouverture dans la cellule pour que le glucose y pénètre.
- Le glucose est utilisé pour produire de l'énergie.



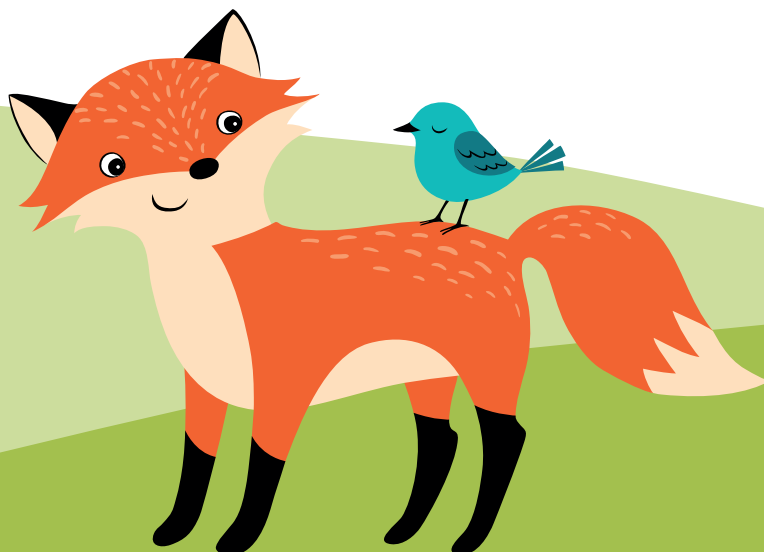
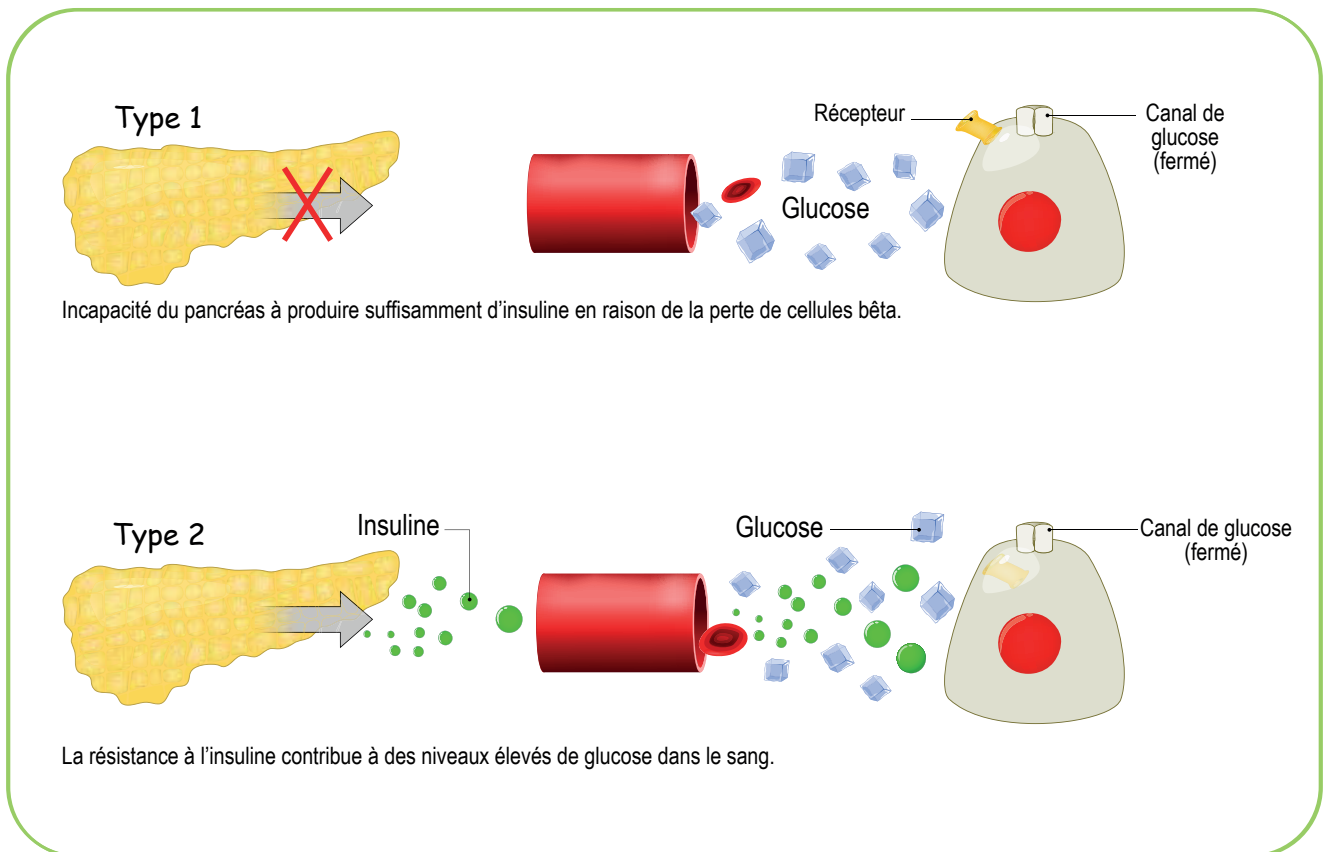
## Digestion des glucides par le corps en cas de diabète

- Consommation du hamburger (pain pour hamburger = glucides).
- Le foie transforme les glucides en glucose (terme médical qui désigne le sucre dans le sang).
- Le glucose pénètre dans le sang.
- L'insuline ne rencontre PAS le glucose.
- Le glucose s'accumule dans le corps.
- Le cerveau fait expressément savoir au corps qu'il doit trouver un autre moyen de produire de l'énergie.
- Le corps décompose les graisses pour fabriquer des cétones.
- L'accumulation de cétones dans le corps provoque de l'acidocétose diabétique qui vous rend malade !



# Présentation du diabète

## Diabète



# Diagnostic

Hémoglobine A1c = taux moyen de glycémie au cours des 3 derniers mois

	Sain	Prédiabète	Diabète
Hémoglobine A1c (%)	4 à 5,6	5,7 à 6,4	Supérieur ou égal à 6,5

A1c (%)	Taux moyen de glycémie (mg/dL)
12	298
11	269
10	240
9	212
8	183
7	154
6	126
5	97

## Taux de glycémie cible

- Objectif : 80 à 180 mg/dL
- Matin (AVANT de manger) : 80 à 130 mg/dL
- Après les repas (2 heures) : inférieur à 180 mg/dL

## Conseils utiles :

- Sachez que le taux de glycémie n'est NI bon, NI mauvais ! Ce n'est qu'un relevé qui permet de modifier vos doses d'insuline. Essayez de considérer votre taux de glycémie comme étant compris ou non dans la plage de valeurs.
- Vous consulterez votre endocrinologue pédiatrique tous les 3 mois pour faire un test A1C et vérifier votre taux de glycémie pendant votre croissance.



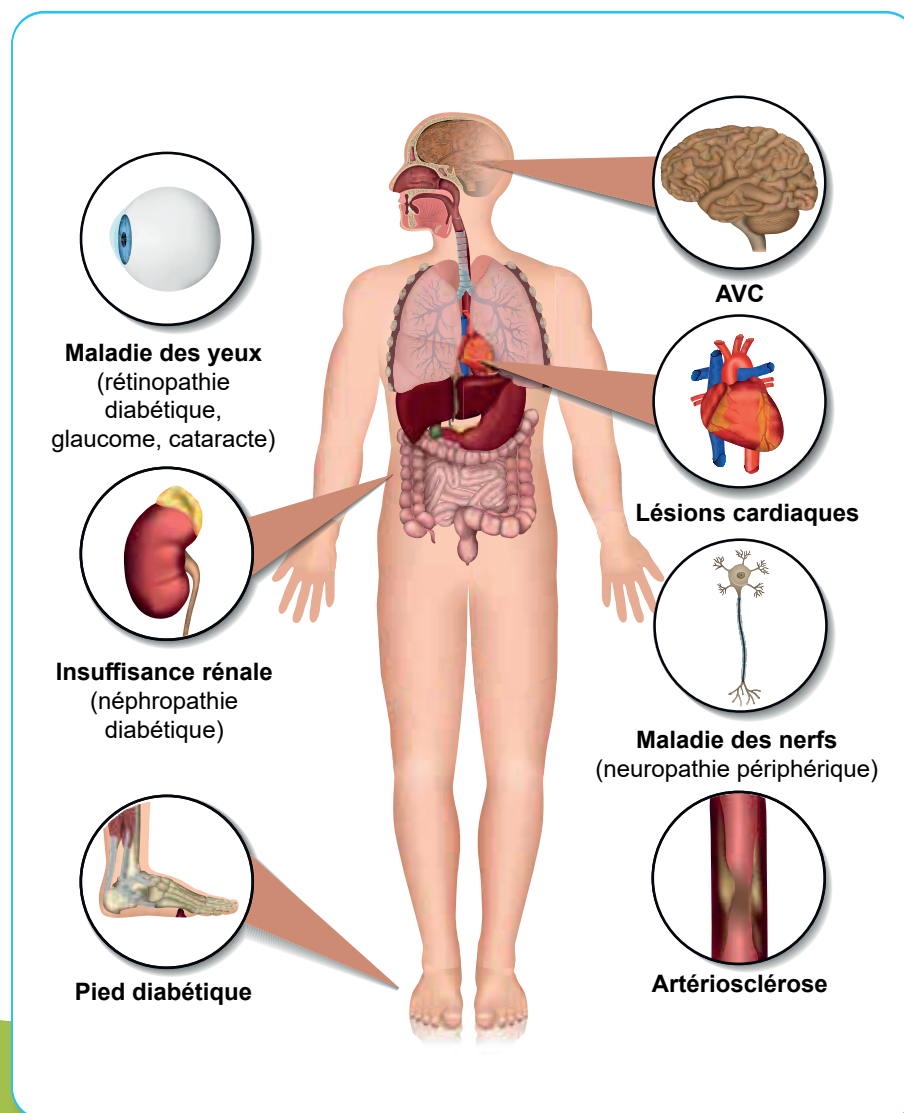
## Surveillance

Le diabète peut entraîner des problèmes avec les GROS et les PETITS vaisseaux sanguins si le taux d'A1c est continuellement au-dessus de l'objectif ciblé.

- Problèmes liés aux GROS vaisseaux sanguins : crises cardiaques, AVC
- Problèmes liés aux PETITS vaisseaux sanguins : cécité, maladie rénale, maladie nerveuse, infections des pieds ou amputations, dysfonction érectile



### Complications liées au diabète



# Ressources sur la santé mentale



Type d'informations/ public ciblé	Site internet	Description
<b>Aidant(e)</b>	<a href="http://diabetesdad.org/">http://diabetesdad.org/</a>	Pères qui s'occupent d'enfants souffrant de diabète sucré de type 1
	<a href="http://www.d-mom.com/">http://www.d-mom.com/</a>	Blog personnel de Leighann Calentin (perspective de la maman d'un enfant atteint de diabète)
	<a href="https://forum.jdrf.org/t/safesittings-com/15414">https://forum.jdrf.org/t/safesittings-com/15414</a> or <a href="https://safesittings.org">safesittings.org</a>	Service de garde d'enfants atteints de diabète pour des familles à la recherche d'une baby-sitter qui connaît le diabète sucré de type 1 (T1DM)
<b>Informations générales</b>	<a href="https://asweetlife.org/">https://asweetlife.org/</a>	Magazine en ligne/ressources
	<a href="https://beyondtype1.org/">https://beyondtype1.org/</a>	Magazine en ligne/ressources/programmes
	<a href="https://childrenwithdiabetes.com/">https://childrenwithdiabetes.com/</a>	Magazine en ligne/ressources/conférences
	<a href="https://www.diabetesdaily.com/">https://www.diabetesdaily.com/</a>	Magazine en ligne/ressources/forum communautaire
	<a href="https://www.diabetesnet.com/">https://www.diabetesnet.com/</a>	Magazine en ligne/ressources/conférences
	<a href="https://www.diabetesselfmanagement.com/">https://www.diabetesselfmanagement.com/</a>	Magazines en ligne/ressources
	<a href="https://diatribe.org/">https://diatribe.org/</a>	Magazine en ligne
	<a href="https://insulinnation.com/">https://insulinnation.com/</a>	Articles en ligne/information sur les soins à dispenser aux patients souffrant de diabète sucré de type 1/recherche
	<a href="https://integrateddiabetes.com/">https://integrateddiabetes.com/</a>	Services pour le diabète/ressources/boutique
	<a href="https://www.jdrf.org/community/typeonenation/">https://www.jdrf.org/community/typeonenation/</a>	Forum communautaire
	<a href="https://t1dexchange.org/welcome-glu-users/">https://t1dexchange.org/welcome-glu-users/</a>	Forum communautaire
	<a href="https://integrateddiabetes.com/updated-insulin-pump-comparisons-and-reviews/">https://integrateddiabetes.com/updated-insulin-pump-comparisons-and-reviews/</a>	Comparaison de pompes d'insuline
	<a href="https://www.typeonerun.org/">https://www.typeonerun.org/</a>	Réseau mondial pour les coureurs souffrant de diabète sucré de type 1
	<a href="https://www.type1university.com/">https://www.type1university.com/</a>	Formation avancée pour les utilisateurs d'insuline
<b>Soutien</b>	<a href="https://www.thedfc.org/">https://www.thedfc.org/</a>	Programmes toute l'année : ressourcements en famille, camps d'été, programmes pour les adolescents, expéditions de grandes aventures, événements pour les adultes, rencontres virtuelles
	<a href="https://m.facebook.com/groups/triadt1dtalk/">https://m.facebook.com/groups/triadt1dtalk/</a>	Parents d'enfants souffrant de diabète sucré de type 1 et personnes souffrant de diabète sucré de type 1 qui vivent dans la région Piedmont Triad en Caroline du Nord
	<a href="https://www.facebook.com/groups/210509455804121/">https://www.facebook.com/groups/210509455804121/</a>	Groupe de soutien pour les personnes souffrant de diabète de type 1 (The One and Only Original)
<b>Podcasts</b>	<a href="https://www.juiceboxpodcast.com/juicebox-podcast">https://www.juiceboxpodcast.com/juicebox-podcast</a>	Podcast pour enfants souffrant de diabète sucré de type 1
	<a href="https://www.foodinsession.com/">https://www.foodinsession.com/</a>	Podcast sur l'alimentation
	<a href="https://www.stitcher.com/show/real-life-diabetes">https://www.stitcher.com/show/real-life-diabetes</a>	Podcast sur le diabète sucré
<b>Alimentation</b>	<a href="https://www.diabeticfoodie.com/">https://www.diabeticfoodie.com/</a>	Blog sur l'alimentation
	<a href="https://www.foodinsession.com/">https://www.foodinsession.com/</a>	Alimentation

## Ressources sur la santé mentale

Type d'informations/ public ciblé	Site internet	Description
<b>Blogs</b>	<a href="http://diabetesaliciousness.blogspot.com/">http://diabetesaliciousness.blogspot.com/</a>	Blog personnel de Kelly Kunik sur le diabète
	<a href="https://diabetesstories.com/">https://diabetesstories.com/</a>	Blog personnel de Riva Greenberg sur le diabète
	<a href="https://diabetesstrong.com/">https://diabetesstrong.com/</a>	Magazine de Christel Oerum sur le diabète
	<a href="https://integrateddiabetes.com/blog/">https://integrateddiabetes.com/blog/</a>	Blog de Gary Scheiner et de l'équipe de soins
	<a href="https://www.healthline.com/diabetesmine">https://www.healthline.com/diabetesmine</a>	Blog d'Amy Tenderich sur le diabète
	<a href="https://sixuntilme.com/">https://sixuntilme.com/</a>	Blog personnel de Kerri Sparling sur le diabète
	<a href="https://scottsdiaabetes.com/">https://scottsdiaabetes.com/</a>	Blog personnel de Scott Johnson sur le diabète
	<a href="http://thegirlsguidetodiabetes.com/">http://thegirlsguidetodiabetes.com/</a>	Blog personnel de Sysy Morales sur le diabète
<b>Juriste (Kriss Halpern) Femmes souffrant de diabète sucré</b>	<a href="http://diabetesattorney.net/">http://diabetesattorney.net/</a>	Avocate spécialisée dans les cas liés au diabète
<b>Diabète</b>	<a href="https://diabetessisters.org/">https://diabetessisters.org/</a>	Blogs en ligne/forums pour les femmes
	<a href="http://diabeticmommy.com/">http://diabeticmommy.com/</a>	Pour les femmes enceintes et les nouvelles mamans
<b>Camps</b>	<a href="https://www.thedfc.org/">https://www.thedfc.org/</a>	<b>Lieu :</b> King, NC (YMCA Camp Hanes) <b>Âges :</b> Nouveaux élèves du 3e au 11e grades (du CE2 à la 1re) <b>Dates :</b> tous les ans en juin
	<a href="https://Pediatrics.ecu.edu/camp-needles-in-the-pines/">https://Pediatrics.ecu.edu/camp-needles-in-the-pines/</a>	<b>Lieu :</b> Blounts Creek, NC (Camp Needles in the Pines) <b>Âges :</b> de 8 à 14 ans <b>Dates :</b> à déterminer
	<a href="https://campkudos.com/who-we-are">https://campkudos.com/who-we-are</a>	<b>Lieu :</b> Pleasant Knoll Middle School à Fort Mill, SC (Camp Kudos ; camp de jour) <b>Âges :</b> de 4 ans au 8e grade (4e) <b>Dates :</b> à déterminer

## Livres sur la santé mentale

Titre du livre	Auteur
The Complete Diabetes Organizer: Your Guide to a Less Stressful and More Manageable Diabetes Life	Susan Weiner et Leslie Josel
Diabetes Burnout: What to Do When You Can't Take It Anymore	William Polonsky

## Livres sur le diabète pour les aidants

Titre du livre	Auteur
Diabetes—How to Help: Your Complete Guide to Caring for a Loved One with Diabetes	Gary Scheiner
Guide to Raising a Child with Diabetes	Jean Betschart Roemer
Parenting Children with Diabetes: A Guide to Knowing and Managing the Issues	Eliot Lebow
Raising Teens with Diabetes: A Survival Guide for Parents	Moira McCarthy
The Ten Keys to Helping Your Child Grow Up with Diabetes	Tim Wysocki
Type 1 Diabetes Caregiver Confidence: A Guide for Caregivers of Children Living with Type 1 Diabetes	Samantha Markovitz
When Diabetes Hits Home: The Whole Family's Guide to Emotional Health	Wendy Rapaport

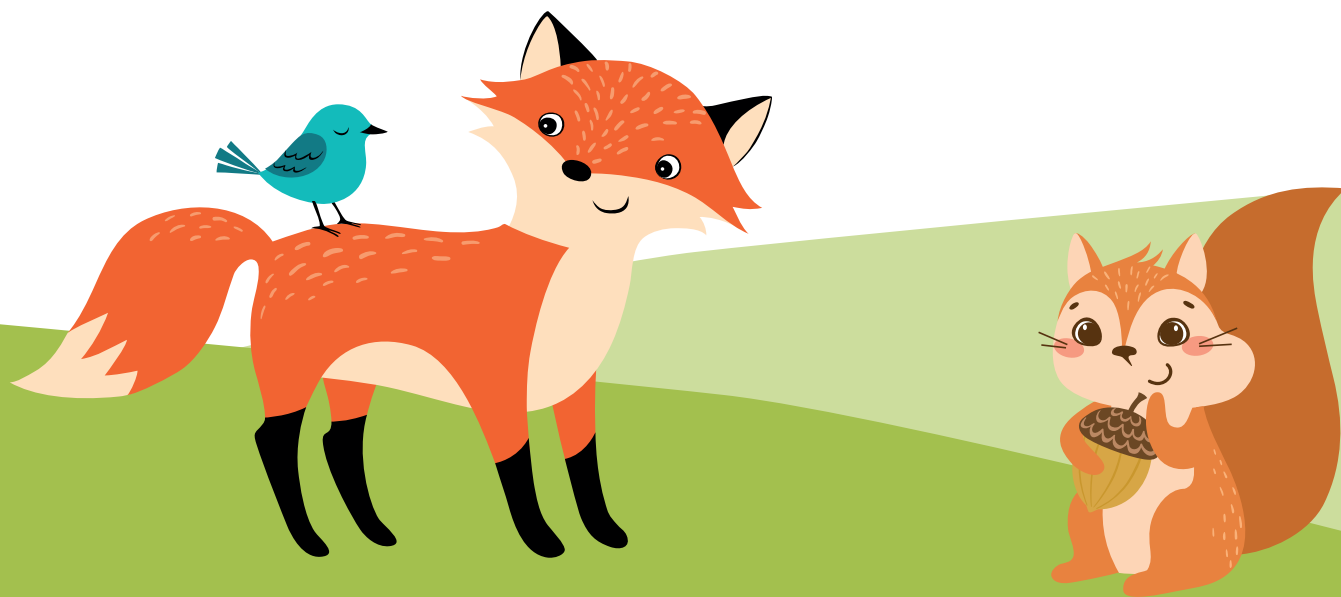


## Livres généraux sur le diabète

Titre du livre	Auteur
Bright Spots & Landmines: The Diabetes Guide I Wish Someone Had Handed Me	Adam Brown
The Discovery of Insulin	Michael Bliss
A First Book for Knowing Diabetes	Peter Chase et David Maahs
Insulin Pump Therapy Demystified: An Essential Guide for Everyone Pumping Insulin	Gabrielle Kaplan-Mayer
The Joslin Guide to Diabetes: A Program for Managing Your Treatment	Richard Beaser et Amy Campbell
Practical CGM: A Guide to Improving Outcomes Through Continuous Glucose monitoring.	Gary Scheiner
Pumping Insulin	John Walsh et Ruth Roberts
The Savy Diabetic: A Survival Guide	Joanne Milo
Blood sugar Surfing: How to Manage Type 1 Diabetes in a Modern World	Stephen Ponder et Kevin McMahon
Training Your Diabetic Alert Dog	Rita Martinez et Susan M Barns
Knowing Insulin Pumps, Continuous Glucose Monitors, and the Artificial Pancreas	Peter Chase et Laurel Messer
A Women's Guide to Diabetes: A Path to Wellness	Brandy Barnes et Natalie Strand
Women and Diabetes: Staying Healthy in Body, Mind, and Spirit	Laurinda Poirier et Katharine Coburn
Your Diabetes Science Experiment: Live Your Life with Diabetes Instead of Letting Diabetes Live Your Life!	Ginger Viera
Think Like a Pancreas	Gary Scheiner

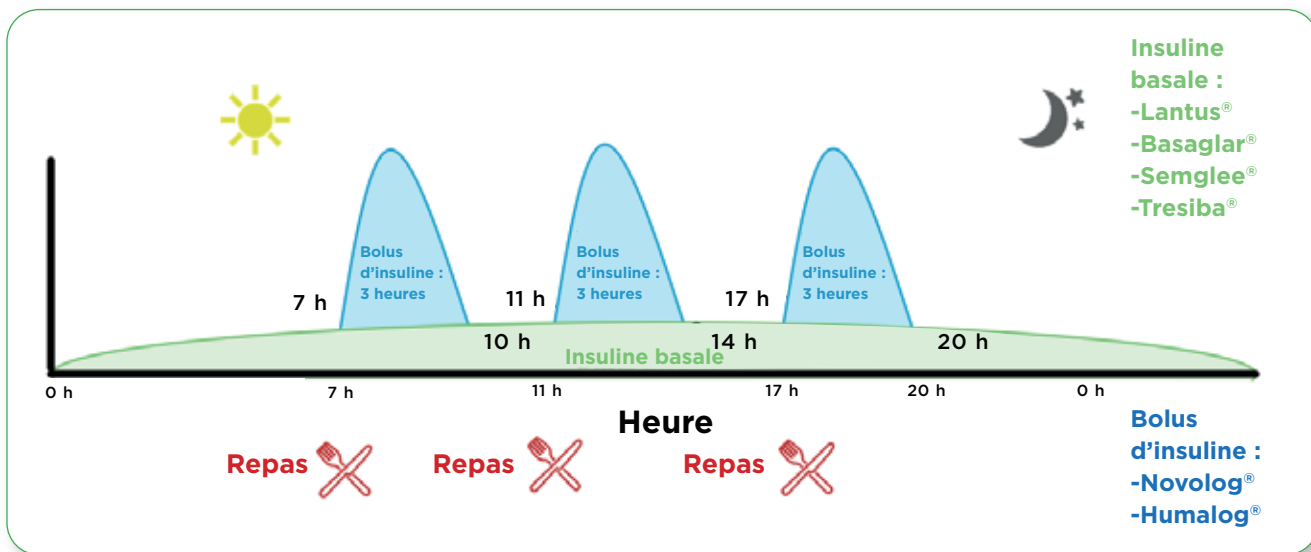
# Livres sur la nutrition et la forme physique

Titre du livre	Auteur
The Athlete's Guide to Diabetes	Sheri Colberg
CalorieKing: Calorie, Fat, and Carbohydrate Counter	Allan Burushek
Diabetes Meal Planning Made Easy	Hope Warshaw
Eating Mindfully: How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food	Susan Albers
Guide to Healthy Restaurant Eating	Hope Warshaw
The Low GI Handbook: The New Glucose Revolution Guide to the Long Term Health Benefits of Low GI Eating	Jennie Brand-Miller
The Ultimate Guide to Accurate Carb Counting	Gary Scheiner



## En-cas

- Vous devez impérativement tenir compte de la DURÉE qui s'écoule entre les bolus d'insuline.
- Un bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®) a de l'effet pendant environ 3 heures.
- Lorsque vous prenez un bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®), vous administrez de l'insuline pour couvrir les glucides consommés (dose pour les aliments) et le taux de glycémie (dose de correction). Vous devez comprendre les points suivants :
  1. Dose pour les aliments :
    - a. À prendre chaque fois que vous mangez des glucides quelle que soit l'heure de prise du dernier bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®).
  2. Dose de correction :
    - a. À prendre si votre taux de glycémie AVANT de manger est supérieur au taux de glycémie cible.
    - b. Vous DEVEZ prendre le bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®) à 3 heures d'intervalle.
- Si vous n'attendez pas 3 heures entre les bolus d'insuline de correction (Novolog®, Humalog®), votre taux de glycémie risque d'être bas.

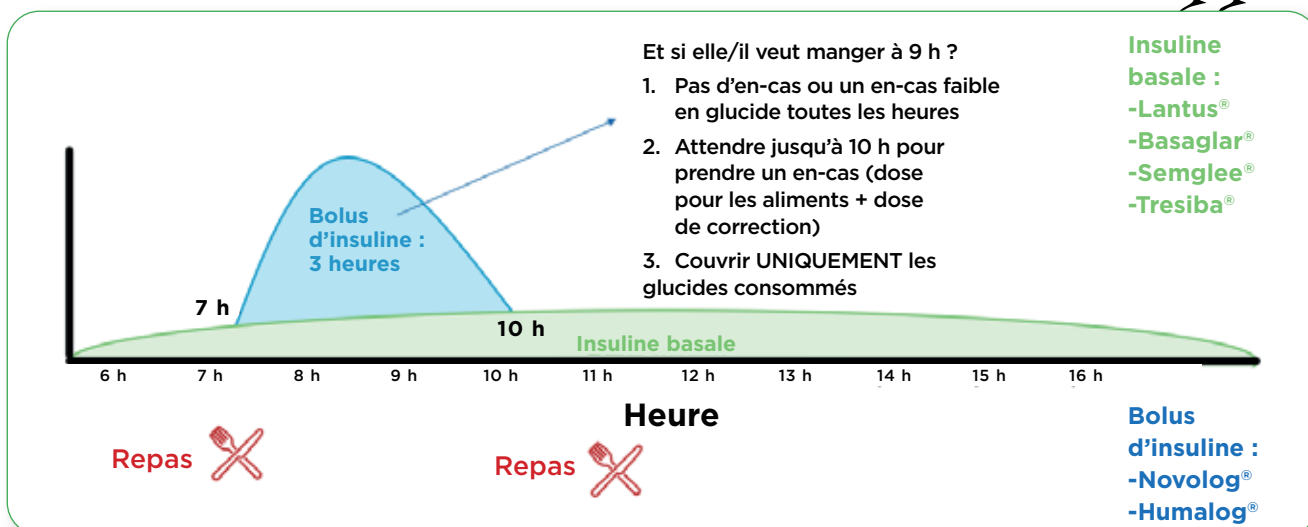


- Reportez-vous au diagramme ci-dessus. Par exemple, imaginez que vous prenez votre petit-déjeuner à 7 h, votre déjeuner à 11 h et votre dîner à 17 h.
- Le bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®) sera actif entre 7 h et 10 h, 11 h et 14 h et 17 h et 20 h.



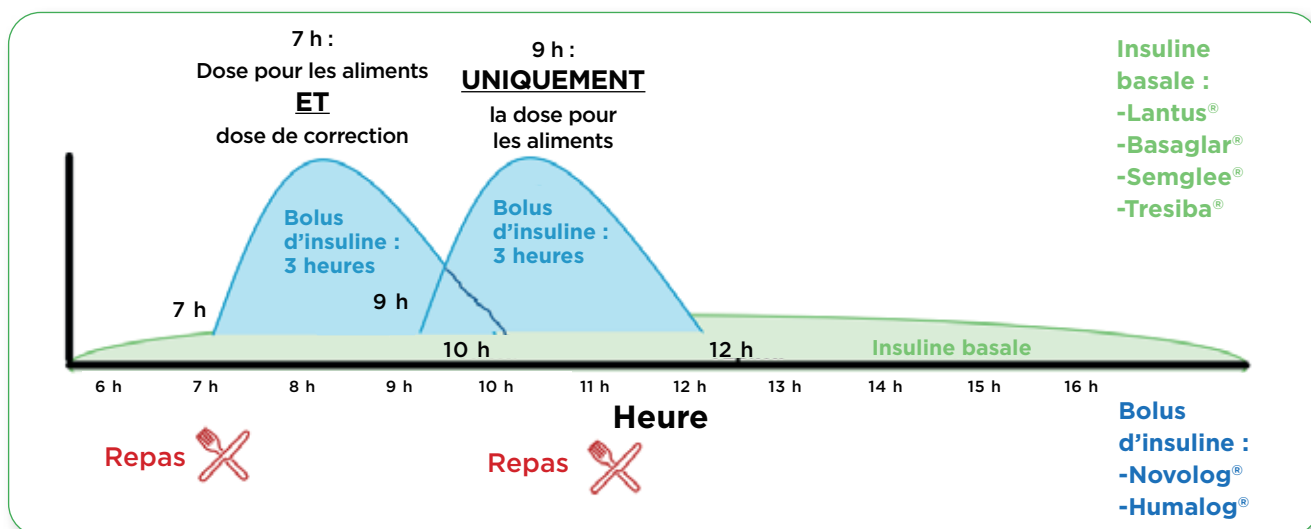


Que feriez-vous si vous souhaitiez prendre un en-cas à 9 h après avoir pris votre petit-déjeuner à 7 h ?



Différents types d'en-cas lorsque vous prenez de l'insuline :

1. Prenez des en-cas sans glucides entre les repas (comme vous l'avez appris à l'hôpital).
2. Prévoyez de manger toutes les 3 heures en administrant un bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®) selon la dose pour les aliments + la dose de correction.
3. Mangez des glucides entre les repas dans les 3 heures suivant la dernière prise de bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®) en administrant la dose pour les aliments **UNIQUEMENT**.

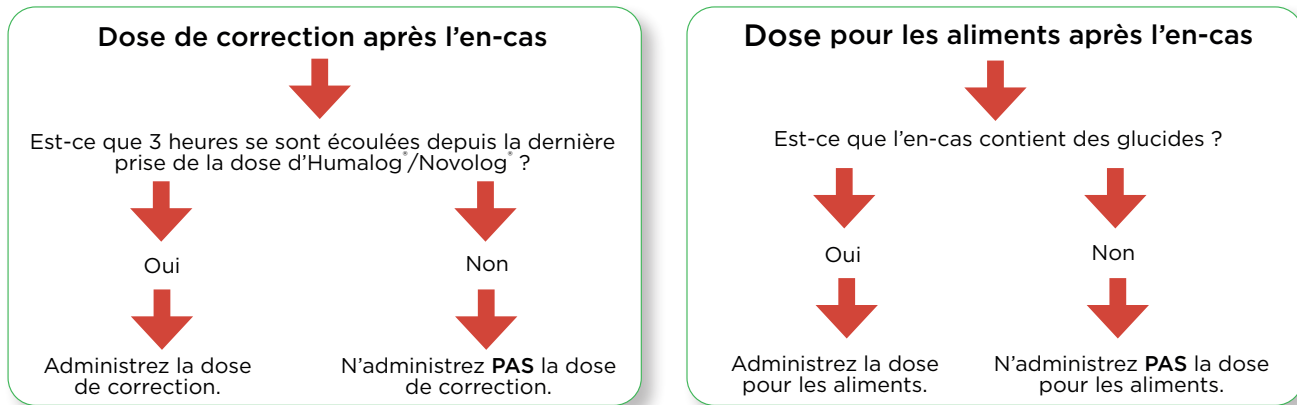


Examinons le diagramme ci-dessus pour expliquer comment administrer uniquement la dose pour les aliments (Novolog®, Humalog®) en toute sécurité lorsque vous prenez un en-cas.

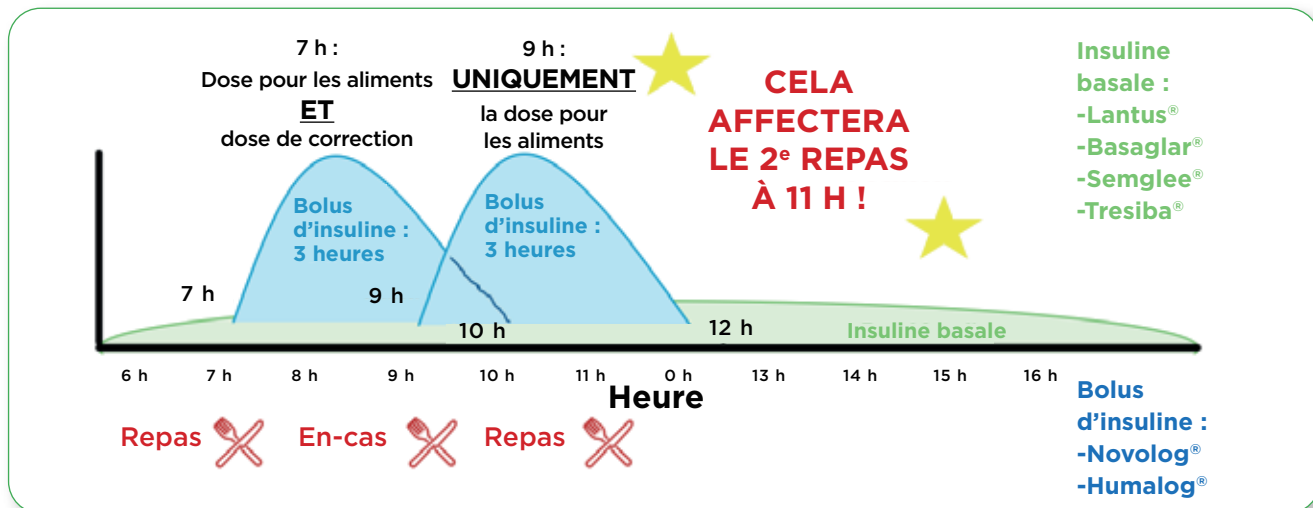
- Exemple : Vous avez administré un bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®) à 7 h, mais vous voulez un en-cas à 9 h.

## En-cas

- Vous avez calculé la dose totale de bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®) en additionnant la dose pour les aliments (fondée sur les glucides) et la dose de correction (fondée sur le taux de glycémie AVANT le repas) à 7 h.
- La dose de bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®) administrée à 7 h sera active jusqu'à 10 h.
- Si vous voulez manger à 9 h, consultez les diagrammes pour déterminer si vous devez administrer la dose de correction avec la dose pour les aliments.



- Si vous devez administrer la dose pour les aliments ET la dose de correction, additionnez-les pour déterminer la dose totale du bolus d'insuline (Novolog®, Humalog®).



Cela affectera votre 2e repas à 11 h si vous prévoyez de déjeuner à cette heure :

**Option 1 :** Repoussez l'heure du déjeuner à 12 h pour pouvoir administrer ensemble la dose de correction et la dose pour les aliments.

- Avantage : le taux de glycémie va diminuer plus rapidement pour atteindre la plage cible de 80 à 180 mg/dL.
- Inconvénient : ce n'est pas pratique.

**Option 2 :** Déjeunez à 11 h comme prévu, mais administrez uniquement la dose pour les aliments (SANS la dose de correction).

- Avantage : c'est pratique.
- Inconvénient : le taux de glycémie sera plus élevé ce jour-là.

## Autres médicaments pour le diabète de type 2

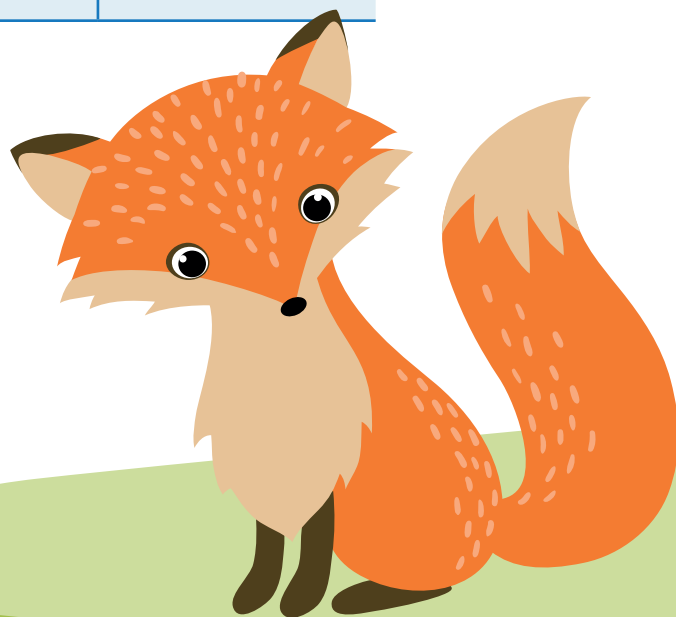


**Médicament oral**  
Metformin



**Injections**  
Bydureon Bcise<sup>®</sup>,  
Ozempic<sup>®</sup>, Trulicity<sup>®</sup>,  
Victoza<sup>®</sup>

Nom du médicament	Administration	Stabilité
Bydureon Bcise <sup>®</sup>	Toutes les semaines	1 mois
Ozempic <sup>®</sup>	Toutes les semaines	2 mois
Trulicity <sup>®</sup>	Toutes les semaines	2 semaines
Victoza <sup>®</sup>	Quotidiennement	1 mois



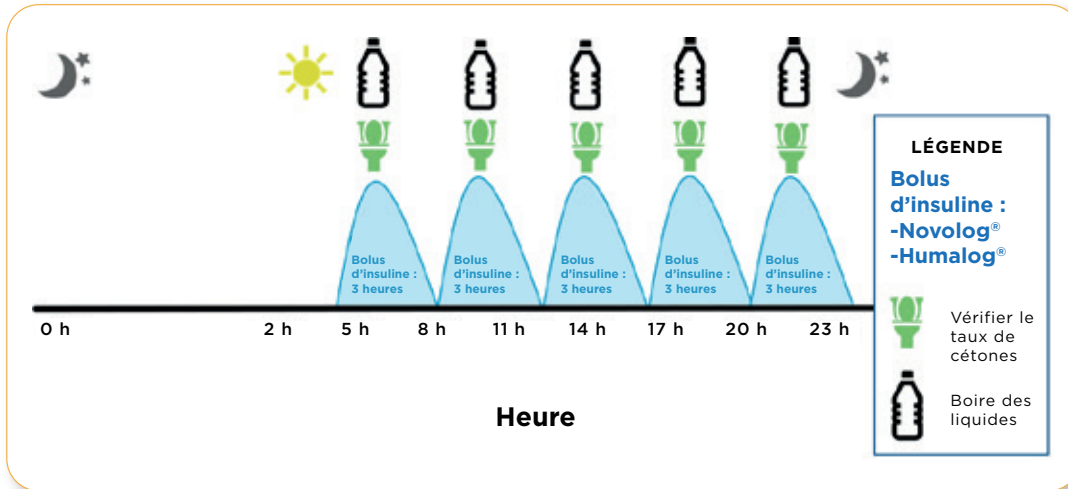
# Jours où l'enfant est malade

## Rhume, virus, grippe, COVID

- ↑ Glycémie
- Le corps risque de fabriquer des cétones.

## Diarrhée, vomissement

- ↓ Glycémie
- Le corps risque de fabriquer des cétones.



## Règles clés :

- Vérifiez votre taux de glycémie toutes les 3 heures.
- Prenez de l'insuline en suivant les consignes de votre spécialiste.
- Vérifiez quotidiennement les cétones (même si la valeur est négative).
- Sachez qu'un médicament liquide risque de contenir des glucides (achetez-le sans sucre).
- Restez hydraté(e).
- Si vous ne pouvez pas manger normalement, consommez des glucides sous la forme d'aliments mous ou de liquides.
  - Le taux de glycémie est inférieur à 150 mg/dL :
    - a. Liquides : soda ordinaire, Gatorade, Powerade, jus de fruits, sucettes glacées ordinaires, soupe/bouillon
    - b. Aliments : gelée ordinaire, céréales cuites, yaourt nature, purée de pommes de terre, 1/2 tasse de glace ou de sorbet, toast/cracker, 1/2 banane
  - Le taux de glycémie est supérieur à 150 mg/dL :
    - a. Liquides : soda light, Gatorade Zero, eau, thé non sucré
    - b. Aliments : gelée sans sucre, sucettes glacées sans sucre, yaourt nature, purée de pommes de terre, toast/cracker, 1/2 banane
- Vous devrez sans doute vérifier votre taux de glycémie ou de cétones pendant la nuit si le taux de cétones est positif au moment de vous coucher.

# Jours où l'enfant est malade

## Jours où l'enfant est malade avec un taux de glycémie ÉLEVÉ

- Ce sont habituellement les jours où votre enfant a un rhume, un virus, la grippe ou la COVID-19.

**Vérifiez le taux de glycémie toutes les 3 heures.**

- Administrez le médicament Humalog® / Novolog® selon le tableau sur la dose de correction.



**Vérifiez le taux de cétones quand vous ou votre enfant urinez.**

- Traces ou quantités faibles de cétones : buvez 1 tasse d'eau toutes les heures.  
- Quantités modérées ou importantes de cétones : buvez 1 tasse d'eau toutes les 30 minutes.



**Revérifiez le taux de glycémie 3 heures plus tard (programmez une minuterie) et le taux de cétones lorsque vous ou votre enfant urinez.**



## Quand devez-vous arrêter ?

- Le taux de cétones doit être NÉGATIF !
- Le taux de glycémie a baissé et se trouve dans la plage cible comprise entre 80 et 180 mg/dL.

## Et si le taux de glycémie ne descend pas au-dessous de 300 mg/dL et que le taux de cétones ne diminue pas ?

- Appelez le **(336) 272 6161** pour discuter avec votre endocrinologue d'une éventuelle augmentation des doses d'insuline.

## Et si mon enfant ne peut pas rester hydraté ?

- Rendez-vous au service des urgences le plus proche qui propose des soins pédiatriques.

## Exemple :

- Petit-déjeuner (7 h). Le taux de glycémie est de 402 mg/dL. Votre enfant n'a pas beaucoup d'appétit, mais il mange 25 grammes de glucides. Votre enfant a donc besoin de 5 unités de dose de correction et de 2 unités de dose pour les aliments. La dose totale d'Humalog®/Novolog® est de 7 unités. Le taux de cétones est négatif. Vérifiez que votre enfant est hydraté.
- Déjeuner (10 h). Le taux de glycémie est maintenant de 489 mg/dL. Votre enfant n'a pas faim. Votre enfant a donc besoin de 7 unités de dose de correction et de 0 unité de dose pour les aliments. La dose totale de Novolog®/Humalog® est de 7 unités. Le taux de cétones est modéré. Encouragez votre enfant à rester hydraté, mais insistez surtout pour qu'il boive 8 onces d'eau dans les 30 minutes à venir.

## Que devez-vous faire ensuite ?

- RÉPONSE : Programmez une minuterie pour 3 heures (13 h) afin de revérifier le taux de glycémie, de déterminer si une dose de correction est nécessaire et de revérifier les cétones dans l'urine (si le taux est positif, pensez à boire davantage d'eau selon le taux de cétones relevé).

# Jours où l'enfant est malade



## Jours où l'enfant est malade avec un FAIBLE taux de glycémie

- Ce sont habituellement les jours où votre enfant souffre d'une gastro-entérite ou d'une intoxication alimentaire (diarrhée/vomissement).

### Vérifiez le taux de glycémie toutes les 3 heures.

- Le taux de glycémie peut être compris entre 100 et 200 mg/dL.
- N'administrez de Novolog<sup>®</sup>/Humalog<sup>®</sup> QUE si le taux de glycémie est suffisamment élevé, en fonction du tableau sur la dose de correction.



### Vérifiez le taux de cétones quand vous ou votre enfant urinez.

- Si le taux de glycémie est trop faible pour administrer du Novolog<sup>®</sup>/Humalog<sup>®</sup>, selon le tableau, mais que vous ou votre enfant produisez des cétones, vous devez boire 1 tasse d'un liquide SUCRÉ, puis administrer 30 minutes plus tard du Novolog<sup>®</sup>/Humalog<sup>®</sup> selon le tableau.



### Revérifiez le taux de glycémie 3 heures plus tard (programmez une minuterie) et le taux de cétones lorsque vous ou votre enfant urinez.

## Quand devez-vous arrêter ?

- Le taux de cétones doit être NÉGATIF !
- Le taux de glycémie a diminué et se situe dans la plage cible comprise entre 80 et 180 mg/dL.

## Et si le taux de glycémie ne peut pas se stabiliser au-dessus de 80 et que le taux de cétones ne diminue pas ?

- Appelez le **(336) 272 6161** pour discuter avec votre endocrinologue d'une éventuelle diminution des doses d'insuline.

## Et si mon enfant ne peut pas rester hydraté ?

- Rendez-vous au service des urgences le plus proche qui propose des soins pédiatriques.

## Exemple :

- Déjeuner (11 h). Le taux de glycémie est de 102 mg/dL. Votre enfant n'a pas faim et vomit. Votre enfant reste hydraté. Le taux de cétones est faible.

## Que devez-vous faire ensuite ?

- RÉPONSE : Administrez 1 tasse de liquide sucré (par exemple un soda ordinaire/Gatorade/jus de fruits), puis revérifiez le taux de glycémie 30 minutes plus tard. Administrez une dose de Novolog<sup>®</sup>/Humalog<sup>®</sup> selon le résultat du taux de glycémie. Veillez à rester hydraté(e).



## Exercice

### Dans quelle mesure l'exercice physique affecte le taux de glycémie ?

L'effet qu'a l'exercice sur le taux de glycémie dépend de l'intensité, de la durée et des émotions associées à l'exercice. Même si dans votre corps la majeure partie du glucose est stockée dans le foie, il faut savoir qu'il est également stocké dans les cellules des muscles. Pendant l'exercice, on remarque deux cas de figure.

#### Situation 1 :

- Si durant l'exercice physique, la personne ressent de l'enthousiasme/de la colère/du stress/de la peur/de la détresse, le corps peut produire de l'adrénaline.
- L'adrénaline fait savoir au foie qu'il doit relâcher davantage de glucose dans le flux sanguin au cas où le corps en aurait besoin pour produire de l'énergie. Par conséquent, taux de glycémie AUGMENTE.
- L'exercice physique rend les muscles plus sensibles à l'insuline et le corps cesse de produire de l'adrénaline après l'exercice. Le taux de glycémie finit donc par BAISSER (parfois 12 à 18 heures plus tard). Vous risquez même d'avoir un faible taux de glycémie !

#### Situation 2 :

- L'adrénaline n'est PAS relâchée et le taux de glycémie BAISSÉ.

### Conseils importants si vous faites de l'exercice physique

- Avant l'exercice physique, le taux de glycémie doit être compris entre 150 et 200 mg/dL.
- Vous ne devez PAS faire d'exercice physique si le taux de cétones dans les urines est moyen ou important.
- Si vous n'avez PAS PRÉVU de séance d'exercice physique : mangez/buvez une collation comportant des glucides sans administrer l'insuline correspondant à la dose pour les aliments (discutez avec votre spécialiste du diabète pour déterminer la quantité de glucides que vous devez consommer).
- Si avez PRÉVU une séance d'exercice physique APRÈS un repas : diminuez la dose d'insuline (discutez avec votre spécialiste du diabète pour déterminer dans quelle mesure vous devez diminuer la dose).





## Exercice

### En-cas avant de faire de l'exercice

- 1 petite banane
- 2 à 4 biscuits Belvita
- 1 petit paquet de bretzels
- 1 barre de granola
- 1 barre à la figue
- 1 barre de céréales
- 1,5 cuillère à soupe de poudre de Gatorade mélangée avec de l'eau
- 1 sandwich au beurre de cacahuète et à la confiture avec du pain blanc
- 1 sandwich au beurre de cacahuète et aux raisins secs
- 1 sandwich au beurre de cacahuète et à la banane



## Points essentiels à retenir

- Une personne doit être formée pour s'occuper des élèves souffrant de diabète dans les locaux de l'école.
  - L'école de votre enfant emploie peut-être un infirmier ou une infirmière scolaire, mais la plupart du temps celui-ci/celle-ci partage son temps entre plusieurs écoles. Dans ce cas, il/elle forme un membre du personnel scolaire qui n'a pas de formation médicale, à savoir un(e) secrétaire ou un(e) professeur, aux soins à dispenser aux enfants diabétiques.
- Plan de soins à l'école
  - L'endocrinologue fournira un plan de soins à l'école qui explique comment dispenser des soins à votre enfant à l'école.
  - Si les doses d'insuline sont modifiées, l'école recevra un nouveau plan de soins à l'école.
  - Objectifs :
    - 1) Former le personnel qui sera chargé des soins à dispenser aux élèves diabétiques
    - 2) Organiser les soins dispensés à l'école aux enfants diabétiques pour garantir que le taux de glycémie reste dans la plage de valeurs cibles
    - 3) Déterminer les mesures à prendre si les niveaux de glycémie sont en dehors de la plage de valeurs cibles
- Ce que votre enfant doit apporter à l'école
  - Glucomètre
  - Bandelettes de test
  - Lancettes
  - Autopiqueur
  - Tampons d'alcool
  - Médicaments pour le diabète
  - Aliment/boisson préféré(e) pour augmenter un taux de glycémie bas
  - Bandelettes de test de cétones

## Plan 504 de l'école

- Document juridique demandé au proviseur par le PARENT/TUTEUR
  - Protégé par la Section 504 des lois Rehabilitation Act de 1973 et Americans with Disabilities Act qui empêchent toute discrimination à l'encontre des patients diabétiques.
- Peut nécessiter jusqu'à 90 jours pour être mis en place.
- Plus détaillé que le plan de soins à l'école.
- Doit couvrir les situations risquant de se produire quotidiennement, les interventions d'urgence, les activités extrascolaires, avant et après la prise en charge des soins par l'école.
  - Exemples : tests, retards, jours où l'enfant est malade, travail de rattrapage, cours d'éducation physique, récréation.





## École

- Ce n'est PAS un plan IEP.
  - Plan 504 : permet d'adapter l'environnement d'apprentissage.
  - Plan IEP : permet d'adapter le programme scolaire pour faciliter l'apprentissage.
- Les écoles DOIVENT :
  - former du personnel à la vérification du taux de glycémie ;
  - former du personnel à l'administration de médicaments ;
  - former du personnel pour qu'il puisse dispenser des soins aux élèves ; diabétiques durant tous les événements organisés par l'école ;
  - permettre aux élèves indépendants de gérer eux-mêmes leur diabète.
- Les écoles ne doivent PAS :
  - obliger les membres de la famille à se rendre à l'école pour dispenser les soins dont leur enfant diabétique a besoin ;
  - transférer les élèves diabétiques dans une autre école qui leur dispensera les soins nécessaires ;
  - empêcher les élèves diabétiques de participer aux activités scolaires, comme les sorties scolaires.
- Points à prendre en compte lors de l'ajout d'un plan 504 :
  - Temps supplémentaire pour les examens scolaires (surtout test d'aptitude scolaire [Scholastic Aptitude Test, SAT], et American College Test [ACT])
  - Possibilité d'avoir un téléphone portable à proximité pendant les examens (surtout SAT et ACT)
  - Degré d'autonomie des élèves en matière de soins déterminant si on peut leur confier leurs médicaments et fournitures médicales
  - En-cas
  - Eau et accès à une salle de bains
  - Sorties scolaires
  - Récréation
  - Activités extrascolaires
  - Soins avant et après l'école
  - Communication de problèmes importants
    - √ L'élève refuse de prendre son insuline.
    - √ Le parent souhaite être informé si le taux de glycémie est supérieur ou inférieur à une valeur cible.
    - √ L'élève s'est blessé(e).
    - √ La pompe à insuline présente un problème.
  - Soins d'urgence
  - Médecin de l'élève
  - La fondation JDRF propose un exemple de plan 504 sur son site internet <https://www.jdrf.org/>

# Identification médicale

Le port d'un bracelet ou d'un collier d'identification médicale est obligatoire pour permettre d'informer les services médicaux d'urgence (Emergency Medical Services, EMS) que vous souffrez de diabète.

## Programme Yellow Dot (comté de Guilford)

En cas d'urgence, le programme Yellow Dot permet de communiquer aux premiers intervenants les informations médicales de chaque patient.



- Un autocollant Yellow Dot est apposé sur la fenêtre arrière gauche de la voiture ou sur la porte d'entrée du domicile du patient.
- Dans le cadre de leur formation, les premiers intervenants apprennent à chercher l'autocollant Yellow Dot qui fournit des informations médicales.

### Comment en faire la demande :

- Les résidents remplissent un formulaire en indiquant des informations médicales d'urgence et en ajoutant des photos d'eux.
- Un exemplaire de ces formulaires est conservé dans la boîte à gants de leur véhicule et dans leur réfrigérateur.

Ce service est **GRATUIT** et ne demande aucun processus d'inscription. Si vous souhaitez recevoir les packs Yellow Dot, appelez la sergente Almonor au poste de police du comté de Guilford au numéro **(336) 641 5313**, ou envoyez un courriel à l'adresse **aalmono@guilfordcountync.gov**.

Pour accéder à un exemplaire électronique de ce livret, utilisez l'appareil photo installé sur votre téléphone et scannez le code QR, puis cliquez sur le lien vers le site internet qui s'affiche.



# Technologie liée au diabète

## Capteurs de glucose en continu

- Dispositif que vous portez sur la peau pendant une période de 7 à 180 jours et qui contrôle votre taux de glycémie.



Freestyle Libre 3



Dexcom G6



Dexcom G7



Comparaison	Eversense E3	Freestyle Libre (FSL) 2/3	Dexcom G6/G7	Guardian
<b>Approbation de l'âge par la FDA</b>	<b>&gt; 18 ans</b>	<b>&gt; 4 ans</b>	<b>&gt; 2 ans</b>	<b>&gt; 14 ans</b>
Nécessite un smartphone	Oui	FSL 2.0 : non FSL 3.0 : oui	G6 : non G7 : non	Oui
Étalonnage nécessaire par piqure du doigt	Oui (2 fois par jour pendant 3 semaines, puis 1 fois par jour)	Non	Non	Oui (2 à 3 fois par jour)
Contrôle le taux de glycémie	Toutes les 5 minutes	Toutes les minutes	Toutes les 5 minutes	Toutes les 5 minutes
Durée du capteur	180 jours	14 jours	10 jours	7 jours
Application pour smartphone	Oui	Oui	Oui	Oui
Fonction de suivi	Oui (iPhone uniquement)	Oui	Oui	Oui
Alarmes en cas de taux de glycémie bas/élevé	Oui	Oui	Oui	Oui
Appariement à la pompe à insuline	Non	Non	Oui (Tandem, Omnipod, Beta Bionics)	Oui (Medtronic)
Coût (sans assurance)	300 \$ pour 90 jours	75 \$ pour 30 jours	G6 : 1 300 \$ pour 30 jours G7 : 200 \$ pour 30 jours	1 300 \$ pour 30 jours
Remarques	- Capteur implantable. - Nécessite une procédure d'insertion du capteur.	- Doit scanner le capteur FSL 2.0 3 à 4 fois par jour.	- Dexcom G6 est compatible avec des pompes à insuline spécifiques, alors que le modèle Dexcom G7 ne l'est pas.	- Le transmetteur doit être chargé.

Informations à jour en juillet 2023

## Technologie liée au diabète

### Pompes à insuline

- Dispositif qui dispense de l'insuline et que vous portez sur la peau pendant 2 à 3 jours.
- Remplace les injections d'insuline.
- Tous les fabricants d'insuline proposent une pompe à insuline hybride en boucle fermée.
  - Pompe hybride en boucle fermée : pompe à insuline qui communique avec un capteur de glucose en continu pour adapter les doses d'insuline selon les résultats de glycémie du capteur de glucose en continu.



Omnipod Dash/5



T: Slim X2 avec Control IQ Technology



Bionic Pancreas

Comparaison	Insulet	Tandem	Medtronic	Beta Bionics
<b>Pompe spécifique et Approbation de l'âge par la FDA</b>	<b>Omnipod Dash : tous les âges</b> <b>Omnipod 5 : 2 an et plus</b>	<b>T: Slim X2 avec technologie Control IQ Technology : 6 ans et plus</b> <b>Mobi : 6 ans et plus</b>	<b>MiniMed 770G : 2 ans et plus</b> <b>MiniMed 780G : 7 ans et plus</b>	<b>Bionic Pancreas : 6 ans et plus</b>
Tubulure	Non	Oui	Oui	Oui
Capteur de glucose en continu	Oui : Omnipod 5 <b>UNIQUEMENT</b>	Dexcom G6	Guardian	Dexcom G6
Pompe hybride en boucle fermée	Oui : Omnipod 5 <b>UNIQUEMENT</b>	Oui	Oui	Oui
Arrêt de l'administration d'insuline si le taux de glycémie est bas	Oui : Omnipod 5 <b>UNIQUEMENT</b>	Oui	Oui	Oui
Téléphone portable nécessaire	Oui : Omnipod 5 <b>UNIQUEMENT</b>	Non	Non	Non
Chargement nécessaire	Oui	Oui	Non	Oui
Garantie	Non (pharmacie)	Oui : 4 ans	Oui : 4 ans	à déterminer

Informations à jour à compter du mois de juillet 2023

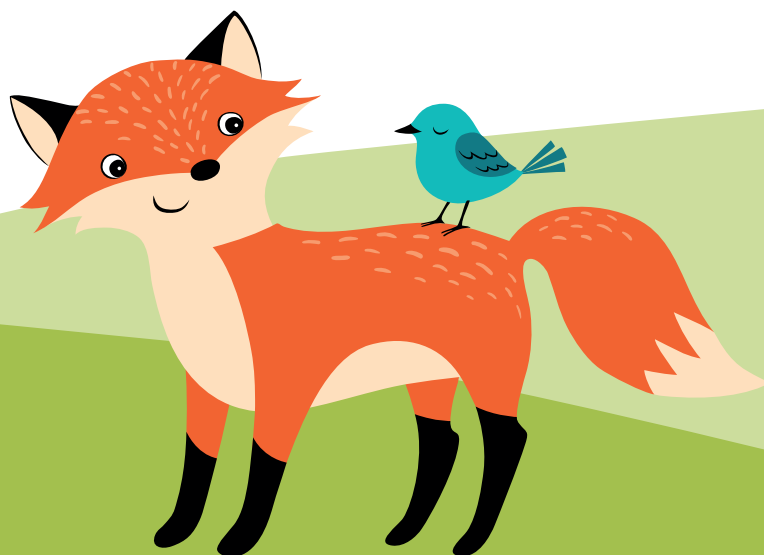
# Technologie liée au diabète

## Stylo à insuline intelligent (InPen)

- Stylo à insuline qui communique avec une application sur un smartphone
- Identification des doses d'insuline (même pendant la consommation d'en-cas)
- Consignation des doses d'insuline
- Ticket modérateur de 35 \$ pour un stylo InPen une fois par an

## Autres technologies

- Port d'injection I-port Advance
- Port d'insuline que vous portez sur la peau pendant 3 jours
- Stylo d'injection d'insuline via un port (pour éviter les injections)
- Ticket modérateur de 30 \$ pour un approvisionnement d'1 mois (non couvert par l'assurance maladie)





**CONE HEALTH**®  
Children's Services

[conehealth.com/children](https://conehealth.com/children)

Septembre 2023