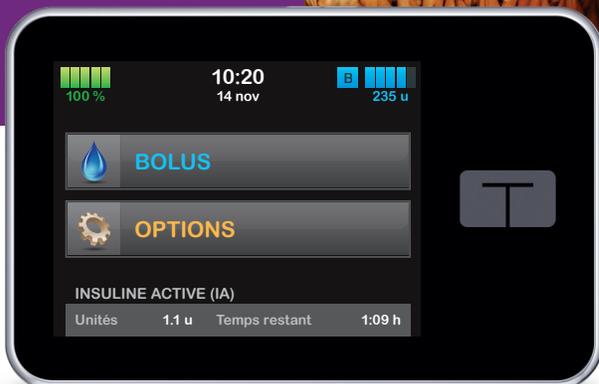
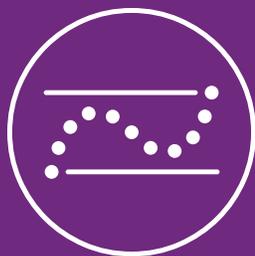




Un guide pour utiliser la pompe avec succès



Ce guide est destiné à des fins de distribution au Canada seulement.



TANDEM™
DIABETES CARE



Un guide pour utiliser la pompe avec succès

Table des matières

Chapitre 1	– Introduction à la thérapie par pompe à insuline.....	4
Chapitre 2	– Personnaliser vos réglages pour le dosage de l'insuline.....	16
Chapitre 3	– Prendre en charge vos activités quotidiennes avec le diabète	30
Chapitre 4	– Comprendre le calcul des glucides	40
Chapitre 5	– Résoudre les problèmes.....	58
Chapitre 6	– Fonctions pratiques.....	74
Annexe A	– Guides de référence rapide	86
Annexe B	– Glossaire	92
Annexe C	– Votre guide de ressources	96
Annexe D	– Références bibliographiques.....	98

Introduction à la thérapie par pompe à insuline

Bienvenue à la thérapie par pompe à insuline et à une toute nouvelle méthode de prise en charge de votre diabète.

Félicitations pour votre décision de prendre en charge votre diabète avec une pompe à insuline. Pour mieux comprendre la thérapie par pompe à insuline et profiter au maximum de votre pompe Tandem, nous avons créé ce guide. Vous y trouverez des renseignements de base sur la thérapie par pompe à insuline, le calcul des glucides, la résolution de problèmes et d'autres ressources utiles pour vous aider dans votre vie quotidienne.

Débuter la thérapie par pompe à insuline est un événement important. Il y a de fortes chances que vous ayez des questions et des préoccupations. Nous sommes à votre disposition pour vous aider tout au long de ce parcours.

Dans ce chapitre, vous trouverez notamment les rubriques suivantes :

- Se familiariser avec votre pompe Tandem.
- Comprendre les concepts de base de la thérapie par pompe à insuline et se fixer des attentes réalistes.
- Se préparer pour votre séance de formation sur le produit.

Remarque : N'essayez pas de débiter la thérapie par pompe à insuline sans les conseils et le soutien d'un professionnel de la santé. Vos doses d'insuline actuelles seront utilisées pour déterminer les réglages de pompe adéquats en fonction de vos besoins. Ce guide n'est pas conçu pour remplacer les soins médicaux offerts par votre professionnel de la santé. Pour toute question sur la prise en charge de votre diabète, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.

Consultez le guide d'utilisation de la pompe Tandem pour obtenir les indications d'utilisation, les contre-indications, les avertissements et les précautions. En cas de préoccupations concernant votre pompe Tandem, communiquez avec l'Assistance technique client de Tandem Diabetes Care au (833) 509-3598.





Conseil pour la formation

Ne remplissez pas votre pompe Tandem avec de l'insuline avant d'avoir suivi la formation.

Préparation pour votre formation sur la pompe

Une fois que vous avez reçu votre pompe Tandem, votre professionnel de la santé ou votre formateur de pompe s'assurera que vous comprenez bien le traitement par pompe à insuline et l'utilisation sûre et efficace de la pompe Tandem. En outre, votre professionnel de la santé vous aidera à personnaliser votre thérapie par pompe en fonction de vos besoins individuels.

La meilleure manière de se préparer à la formation initiale est de parcourir ce guide et de se familiariser avec la pompe Tandem. Sortez la pompe de sa boîte, lisez le guide d'utilisation et familiarisez-vous avec votre pompe Tandem.

Matériel nécessaire pour la séance de formation

Voici les articles que vous devez apporter à votre séance de formation :

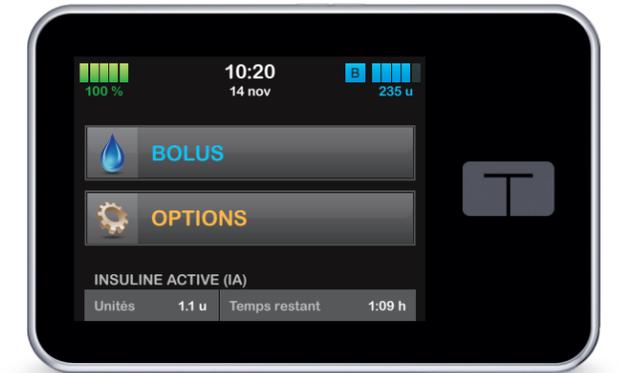
- Insuline à action rapide (ou solution saline, selon le besoin) à température ambiante
- Pompe Tandem
- Câble micro-USB
- Réservoirs de pompe (au moins trois)
- Ensembles de perfusion (au moins trois)
- Produits de préparation du site de perfusion (lingettes antiseptiques, produit adhésif pour la peau, etc.)
- Ce guide pour utiliser la pompe avec succès
- Le guide d'utilisation de la pompe Tandem
- Fournitures pour la SGC (si la SGC est utilisée)
- Matériel pour effectuer un test de glycémie (glucomètre, bandelettes, lancettes, piles pour le glucomètre, etc.)
- Relevés de glycémie
- Comprimés de glucose rapide et collation
- Liste de questions et préoccupations

Se familiariser avec votre pompe Tandem – Conception élégante et fonctionnalité avancée

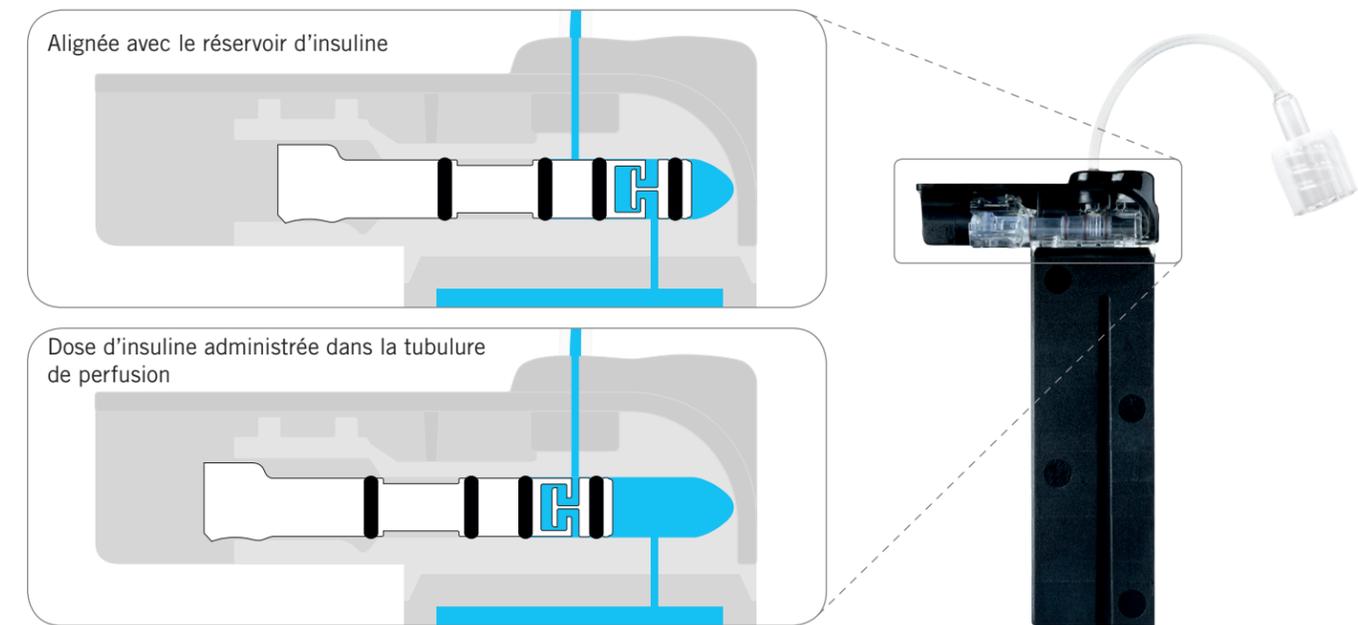
Votre pompe Tandem n'a pas seulement belle apparence, la technologie derrière l'écran tactile couleur offre une vaste gamme d'options de traitement. Jetons un coup d'œil au matériel et au logiciel qui composent votre pompe Tandem.

Le matériel constitue les « rouages » mécaniques de votre pompe Tandem. Il est composé d'un minuscule moteur, d'un réservoir et d'une chambre dotée de la technologie Micro-Delivery®. L'insuline est acheminée du réservoir à la chambre Micro-Delivery, puis de très petites quantités sont administrées par une tubulure dans votre corps au moyen d'un ensemble de perfusion.

Le logiciel est intégré à votre pompe à insuline. C'est le programme informatique qui indique à votre pompe Tandem combien d'insuline administrer, en fonction de vos réglages d'insuline de la pompe et des données que vous saisissez.



(Pompe Tandem, taille réelle)



Représentation de la chambre Micro-Delivery

(Réservoir, taille réelle)

Comprendre les concepts de base de la thérapie par pompe à insuline

Administration de l'insuline basale

L'insuline basale, souvent appelée « insuline de base », est l'administration lente et continue d'insuline qui maintient la glycémie stable entre les repas et pendant le sommeil. L'insuline à action prolongée qui était précédemment administrée par injection est remplacée par de très petites doses d'insuline à action rapide administrée en continu par votre pompe Tandem.

Le débit basal représente la quantité d'insuline à action rapide administrée en une heure. À titre d'exemple, un taux basal de 1,0 signifie que 1 unité d'insuline sera divisée en incréments égaux et administrée toutes les 5 minutes pendant une période de 1 heure.

L'administration basale par pompe à insuline présente de nombreux avantages par rapport aux injections d'insuline à action prolongée :

- Les besoins basaux varient d'une personne à une autre. Votre pompe Tandem peut être programmée pour administrer plus ou moins d'insuline à différents moments de la journée, en fonction de vos besoins biologiques. Par exemple, si vous avez besoin de plus d'insuline tôt le matin, votre pompe Tandem peut être programmée pour augmenter la quantité d'insuline administrée à ce moment-là. Dans l'après-midi, si vous avez besoin de moins d'insuline, votre pompe Tandem peut être programmée pour administrer des quantités réduites.
- Changements inattendus dans votre routine quotidienne. Votre débit basal peut être modifié pour les changements imprévus, tels que des déplacements, des activités sportives, la visite d'un parc d'attraction ou une maladie.

Administration de bolus d'insuline

Un bolus est une dose d'insuline à action rapide, administrée pour couvrir la nourriture ou une hyperglycémie. Un bolus repas est administré chaque fois que vous mangez un repas ou une collation. Le bolus de correction est administré pour réduire ou « corriger » une hyperglycémie.

Un bolus de pompe à insuline présente de nombreux avantages par rapport aux injections d'insuline :

- Vous êtes toujours couvert(e). Vous pouvez prendre un bolus quand et où vous voulez, même pour les petites collations ou un dessert occasionnel.
- Votre pompe Tandem facilite le calcul des doses de bolus. Il vous suffit de saisir les grammes de glucides que vous prévoyez consommer et/ou votre glycémie et votre pompe Tandem calculera combien d'insuline il vous faut. Elle tient même compte de l'insuline résiduelle issue des bolus précédents qui est toujours dans votre corps.

- Finies les injections quotidiennes. Il n'est plus nécessaire de donner une injection chaque fois que vous mangez. Il suffit de toucher l'écran pour couvrir chaque repas ou collation avec de l'insuline.
- Dosage précis des bolus. Votre pompe Tandem peut administrer de très petites quantités d'insuline (calculées au centième d'unité), facilitant ainsi le contrôle de la glycémie. Vous pouvez aussi administrer la totalité ou une portion de vos bolus repas pendant une période prolongée, pour mieux compenser les aliments plus lents à digérer.

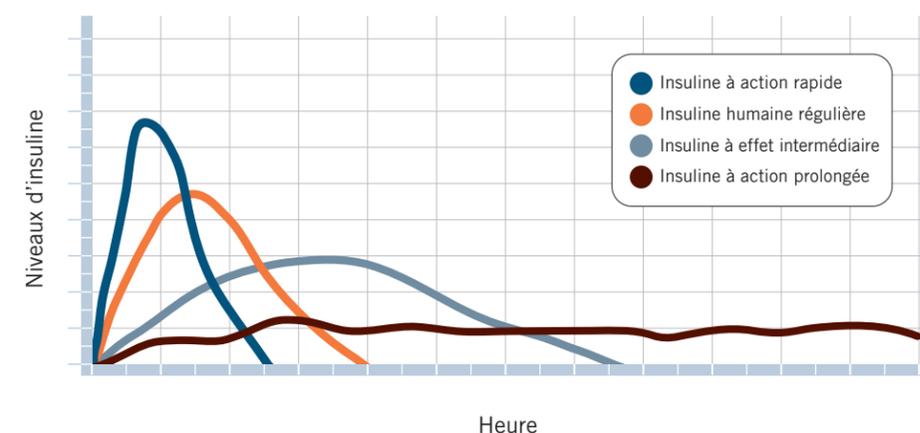
Insuline à action rapide

L'insuline à action rapide est actuellement celle qui ressemble le plus à l'insuline naturelle produite par votre corps. Son délai d'action est le plus rapide par rapport aux autres types d'insuline injectable et elle permet de réduire la glycémie de façon plus efficace. Bien que variables, les caractéristiques générales de l'insuline à action rapide sont les suivantes :

- Délai d'action – Commence à agir dans les 5 à 10 minutes
- Pic d'action – En 1 à 1,5 heure
- Durée – Éliminée dans les 3 à 5 heures

L'utilisation de l'insuline à action rapide comme insuline basale est plus souple que l'insuline à action prolongée. Une fois que l'insuline à action prolongée est injectée, elle reste active dans le corps pendant 12 à 24 heures, et même plus. Votre pompe Tandem administre de l'insuline à action rapide pour assurer en continu la couverture basale et peut être réglée en fonction des besoins. Reportez-vous à la figure ci-dessous.

Profils d'action des différentes insulines



(Adapté de l'ADA, 2015)



Vérification des connaissances

L'administration lente, continue et régulière de l'insuline est appelée :

Réponse



Vérification des connaissances

Quand l'insuline à action rapide atteint-elle son pic d'action?

Réponse

Introduction à la thérapie par pompe à insuline

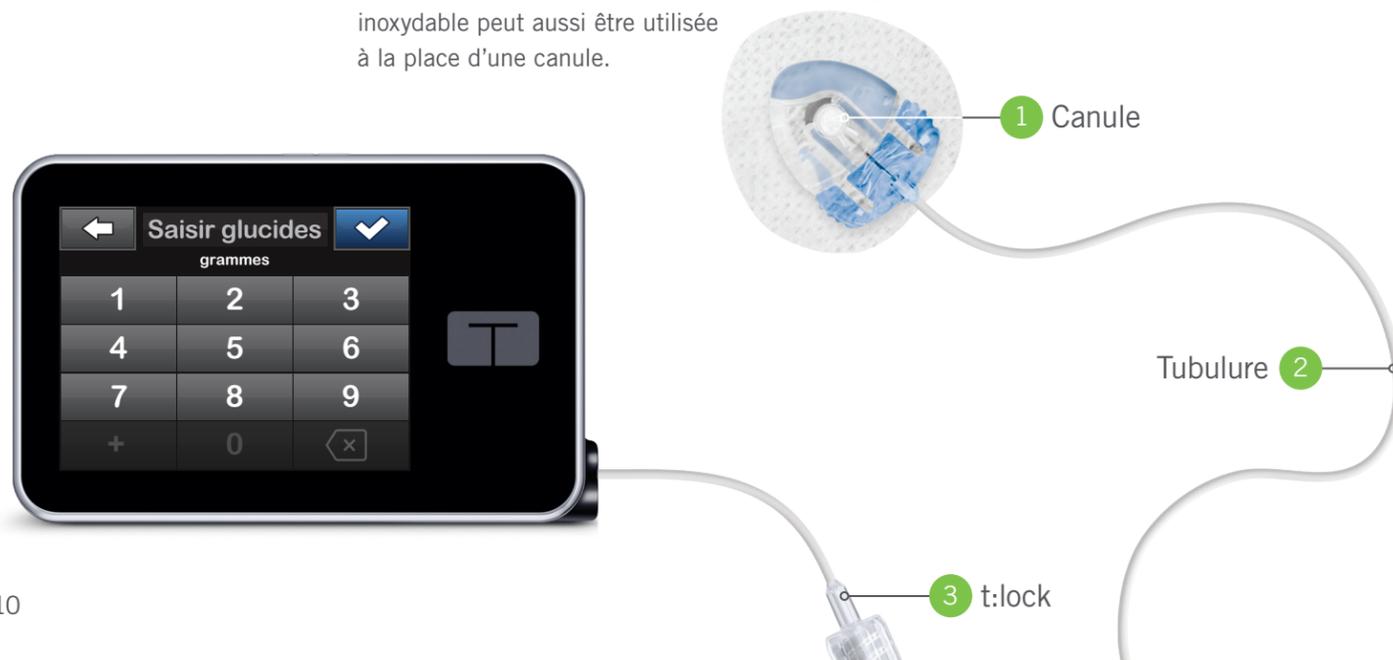
Se familiariser avec l'ensemble de perfusion d'insuline et les options disponibles

Un ensemble de perfusion est composé d'un système complet avec tubulure qui achemine l'insuline de la pompe Tandem à votre corps. Votre professionnel de la santé ou le formateur de pompe à insuline vous enseignera comment insérer votre ensemble de perfusion et l'importance de le changer tous les 2 à 3 jours. Un ensemble de perfusion est composé des éléments suivants :

- 1 La canule, qui est un tube flexible ou une aiguille très fine que vous insérez sous la peau pour permettre à l'insuline d'être perfusée dans votre corps.
- 2 La tubulure, qui permet à l'insuline d'être acheminée de votre pompe à insuline à votre corps.
- 3 Le connecteur t:lock™, qui permet de brancher et verrouiller la tubulure sur la pompe à insuline.

La tubulure est disponible en plusieurs longueurs, en général 23 cm (60 po), 32 cm (80 po) et 43 cm (110 po). La longueur choisie dépend de votre taille, de l'emplacement de la pompe Tandem sur votre corps (sous ou sur vos vêtements), de la manière dont vous portez votre pompe lorsque vous dormez, et d'autres facteurs liés à vos activités quotidiennes et vos préférences.

Votre professionnel de la santé ou le formateur de pompe à insuline vous enseignera comment insérer la canule dans le tissu adipeux (sous-cutané), juste au-dessous de la surface de la peau. La canule est insérée manuellement ou à l'aide d'un dispositif d'insertion automatique avec aiguille d'introduction. Une fois insérée, l'aiguille d'introduction est retirée et la canule souple flexible reste en place sous la peau, sans gêner le mouvement. Une aiguille en acier inoxydable peut aussi être utilisée à la place d'une canule.



Type de canule	Description	Avantages
À angle	Insérée à un angle de 30 à 45 degrés. Disponible dans des longueurs de 13 et 17 mm.	Stable, moins de risque de retrait accidentel. Moins susceptible de se plier contre le muscle chez les personnes minces.
90 degrés	Inséré perpendiculairement à la peau. Disponible dans des longueurs de 6 et 9 mm.	Insertion facile. Canule plus courte.
Acier inoxydable	Aucune canule en plastique. L'aiguille reste sous la peau. Remplacée tous les deux jours. Angle de 90 degrés. Disponible dans des longueurs de 6 et 8 mm.	Utilisée couramment par les personnes allergiques à une canule en plastique. Insertion facile. Ne se déforme pas; moins de risque d'occlusion.

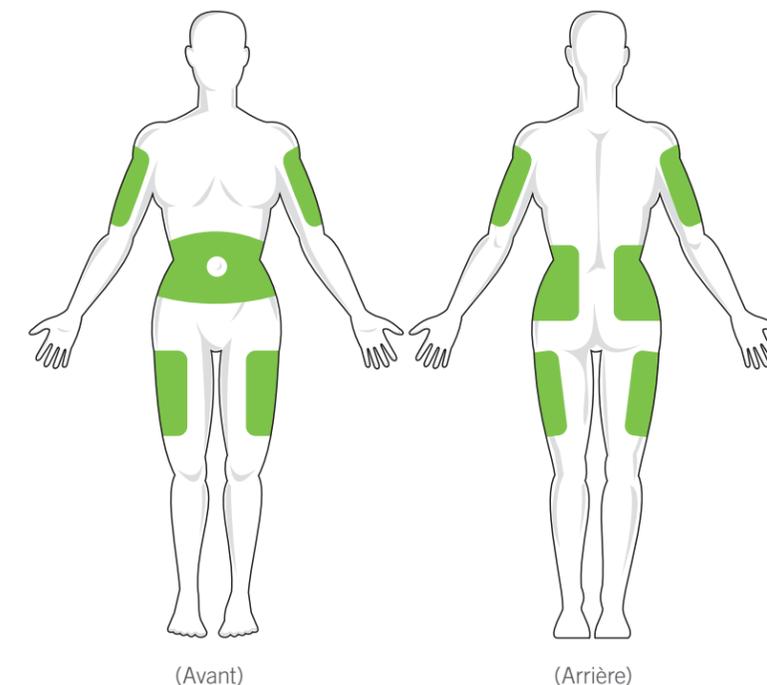
Des dispositifs d'insertion sont disponibles pour faciliter l'insertion de la canule. Ils sont faciles à utiliser et sont souvent privilégiés par les personnes qui ne veulent pas pousser l'aiguille manuellement. Ils sont disponibles séparément ou intégrés à un ensemble de perfusion tout-en-un. Ils comportent en général un ressort et sont conçus pour dissimuler l'aiguille de la vue.

Votre professionnel de la santé ou le formateur de pompe vous aidera à choisir l'ensemble de perfusion le mieux adapté à vos besoins. Le choix du site, votre taille et votre niveau d'activité seront pris en compte lors de la sélection d'un ensemble de perfusion.

Recommandations générales relatives aux ensembles de perfusion

Choix du site

- Vous pouvez porter votre ensemble de perfusion sur toute partie du corps dans lesquelles vous injecteriez normalement de l'insuline. L'absorption peut varier d'un site à l'autre. Parlez de ces options avec votre professionnel de la santé ou le formateur de pompe à insuline.
- Les sites les plus utilisés sont le ventre, le haut des fesses, les hanches, le haut des bras et le haut des jambes.



Conseil pour la formation

Si le site de perfusion n'est pas confortable ou si des gonflements ou rougeurs apparaissent, remplacez votre ensemble de perfusion et informez votre professionnel de la santé ou le formateur de pompe à insuline. Reportez-vous au chapitre 5 pour des instructions sur la résolution de problèmes liés à l'ensemble de perfusion.

Introduction à la thérapie par pompe à insuline



Vérification des connaissances

À quelle fréquence la canule doit-elle être remplacée et la rotation du site effectuée?

Réponse



Conseil pour la formation

L'alarme d'occlusion est habituellement déclenchée par une obstruction dans l'ensemble de perfusion. La canule peut se plier, entrer en contact avec du tissu cicatriciel, ou elle peut être placée dans une zone qui n'absorbe pas bien l'insuline. En cas de doute, remplacez tout l'ensemble de perfusion! Reportez-vous au chapitre 5 pour des instructions sur la résolution de problèmes liés à l'ensemble de perfusion.

- Le ventre est le site le plus utilisé en raison de l'accès au tissu adipeux. Si vous utilisez la zone abdominale :
 - » **ÉVITEZ** toutes les zones où le site pourrait être comprimé, notamment au niveau de la ceinture, de la taille, ou là où vous vous inclinez normalement.
 - » **ÉVITEZ** toutes les zones situées à 5 cm (2 po) du nombril.
 - » **ÉVITEZ** de placer l'ensemble de perfusion sur des cicatrices, des grains de beauté, des vergetures ou des tatouages.

Rotation des sites

- L'ensemble de perfusion doit être remplacé et changé de site tous les 2 à 3 jours.
- Avec l'expérience, vous découvrirez les zones qui non seulement permettent une meilleure absorption, mais qui sont aussi plus confortables. N'oubliez pas que l'utilisation de la même zone peut provoquer l'apparition de cicatrices ou de bosses pouvant affecter l'absorption de l'insuline.
- Établissez un calendrier de rotation adapté à vos besoins.

Gardez votre environnement propre

- Utilisez toujours une technique propre pour éviter toute infection lors du changement de votre ensemble de perfusion.
- Lavez-vous les mains, utilisez des lingettes antiseptiques ou des produits de préparation du site de perfusion, et veillez à ce que la zone reste propre pour éviter la contamination.

Adhésif cutané (ruban adhésif, pansement, solution)

- Empêche que l'ensemble de perfusion ne glisse ou ne soit arraché si votre pompe Tandem tombe ou est tirée.
- Pratique pour les activités sportives ou par temps chaud.
- Si une protection supplémentaire est nécessaire, créez une boucle de sécurité en fixant la tubulure sur la peau à l'aide de ruban adhésif à 2,5 à 5 cm (1 à 2 po) du site de perfusion.

Se fixer des attentes réalistes

Avec la thérapie par pompe à insuline, il est toujours préférable d'avoir des attentes réalistes pour ne pas être déçu(e) par vos progrès. Voici quelques exemples d'attentes réalistes et irréalistes.

Attentes réalistes	Attentes irréalistes
Améliorer la prise en charge de ma glycémie	Ne plus penser à mon diabète
Surveiller ma glycémie plus fréquemment	Surveiller ma glycémie moins fréquemment
Passer en revue mes résultats et évaluer mes progrès	Laisser ma pompe faire tout le travail pour moi



Faites une liste de ce que vous aimeriez accomplir avec la thérapie par pompe à insuline. Parlez de ces attentes avec votre professionnel de la santé.

Exemple : Apprendre à compter les glucides ou réduire mon HbA1C.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

N'oubliez pas que bien que la thérapie par pompe à insuline permette l'administration continue d'insuline, ce n'est pas un « remède » au diabète. L'objectif est de prendre en charge votre glycémie et d'atténuer les grandes fluctuations. Cela ne se produit pas du jour au lendemain. Il vous faudra peut-être un certain temps pour vous habituer à la thérapie par pompe à insuline et pour ajuster à des réglages de pompe à insuline idéaux pour vos besoins. Votre professionnel de la santé peut vous aider tout au long du processus.

Félicitations! Vous êtes sur la bonne voie!

Introduction à la thérapie par pompe à insuline



Points importants du chapitre

- Préparez-vous pour votre séance de formation à la pompe Tandem en parcourant ce chapitre et en vous munissant des articles nécessaires.
- L'insuline basale est une administration d'insuline lente et continue, qui maintient les niveaux de glycémie stables entre les repas et pendant le sommeil. Elle se mesure en unités par heure.
- Un bolus est une dose à libération rapide d'insuline, administrée pour couvrir les aliments consommés ou une glycémie élevée. Il se mesure en unités d'insuline qui sont destinées à couvrir la quantité de glucides consommés ou à corriger une hyperglycémie.
- Vous utiliserez de l'insuline à action rapide dans votre pompe Tandem. L'insuline à action rapide commence à agir dans les 5 à 10 minutes, atteint son pic d'action en 1 à 1,5 heure et est éliminée en 3 à 5 heures.
- Un ensemble de perfusion est un système complet avec tubulure qui achemine l'insuline de la pompe Tandem à votre corps. Travaillez avec votre professionnel de la santé ou le formateur de pompe à insuline pour choisir l'ensemble de perfusion le mieux adapté à vos besoins.
- Établir des attentes réalistes dès le début de votre thérapie par pompe à insuline vous aidera à garder le cap sur vos objectifs.



Réponses aux vérifications de connaissances

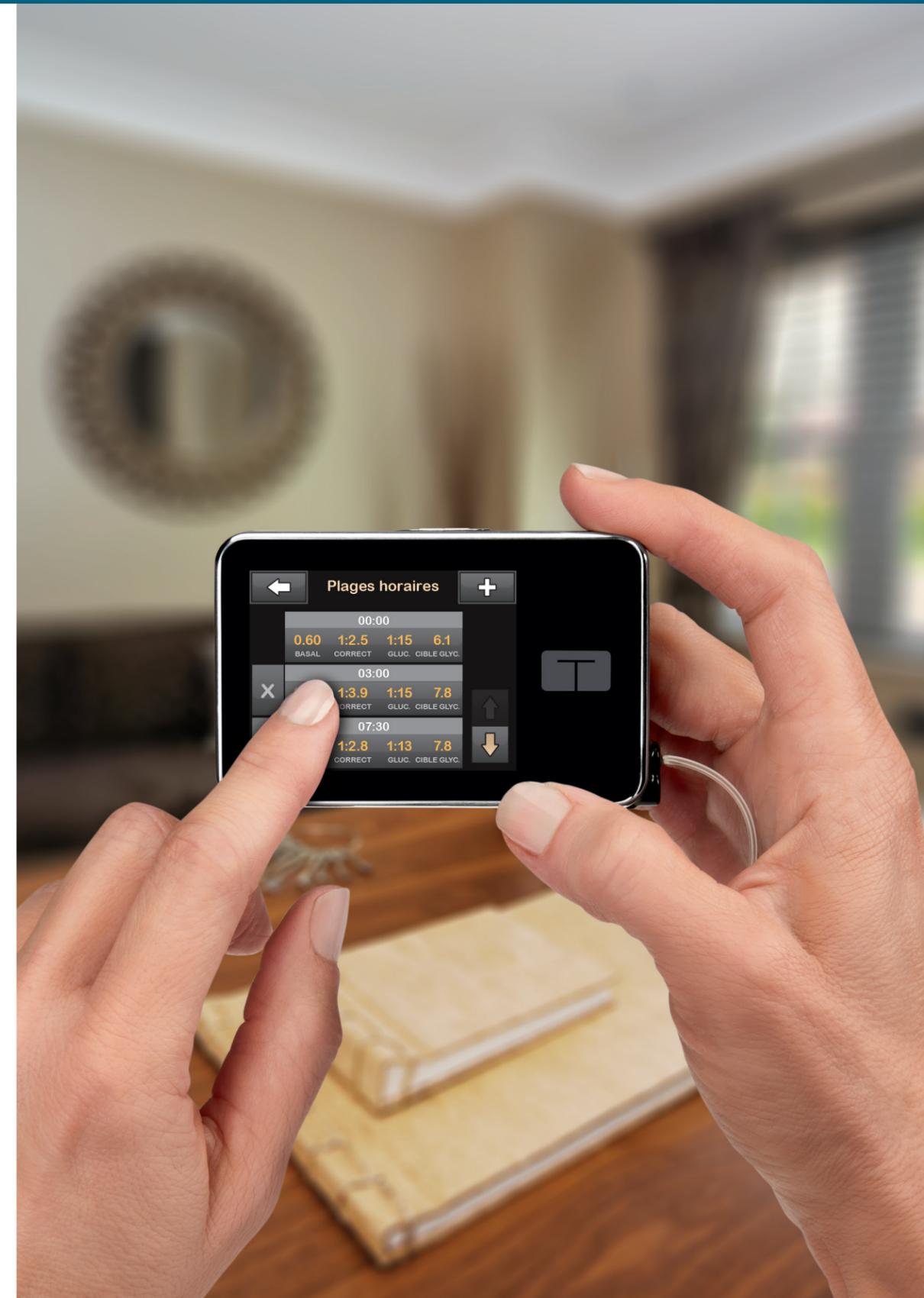
1. L'administration lente, continue et régulière de l'insuline est appelée?
Réponse : Insuline basale.
2. Quand l'insuline à action rapide atteint-elle son pic d'action?
Réponse : 1 à 1,5 heure.
3. À quelle fréquence la canule doit-elle être remplacée et la rotation du site effectuée?
Réponse : Tous les 2 à 3 jours. Plus fréquemment, si nécessaire.

La programmation de votre pompe à insuline n'a jamais été aussi simple.

Avant de commencer, votre professionnel de la santé déterminera avec vous les réglages d'insuline initiaux de votre pompe et vous aidera à les programmer dans la section Profils personnels de votre pompe Tandem. Votre pompe Tandem est si avancée que son logiciel interne est capable de calculer et d'administrer des doses d'insuline préprogrammées précisément pour répondre à vos besoins spécifiques.

Ce chapitre décrit cinq réglages de pompe à insuline qui jouent un rôle dans la prise en charge de votre diabète, à savoir :

- Débit basal
- Ratio glucides (ratio insuline/glucides)
- Cible de glycémie
- Facteur de correction (sensibilité à l'insuline)
- Durée de l'insuline (durée d'action de l'insuline)



Personnaliser vos réglages pour le dosage de l'insuline

Comprendre les Profils personnels

Votre pompe Tandem facilite la programmation de l'administration d'insuline. Vous pouvez facilement programmer plusieurs réglages d'insuline de la pompe sur un même écran facile d'accès. Une fois les réglages effectués, chaque groupe de réglages est appelé un Profil personnel.

- Un Profil personnel est un groupe de réglages définissant l'administration d'insuline basale et bolus selon des plages horaires spécifiques pendant une période de 24 heures.
- Dans chacune de ces plages, un débit basal, un facteur de correction, le ratio glucides et la cible de glycémie sont réglés.
- Les Profils personnels comprennent aussi la durée de l'insuline, le bolus maximal et la fonction avec calcul de glucides.

Vous pouvez programmer jusqu'à six Profils personnels individualisés. Chaque profil offre des réglages d'insuline personnalisés (débit basal, facteur de correction, ratio glucides et cible de glycémie) et un nom peut lui être attribué. La programmation de plusieurs Profils personnels permet de personnaliser votre dosage d'insuline dans les situations suivantes :

- Changement dans vos activités quotidiennes (exercices habituels ou sports)
- Changement périodique de vos horaires de travail (travail par quarts, horaire en alternance)
- Jours de maladie
- Fins de semaine, camp d'été, voyages
- Changements hormonaux

Comprendre le calcul des doses de départ de la pompe à insuline

Si vous n'avez jamais utilisé de pompe, votre professionnel de la santé déterminera vos réglages initiaux d'insuline de la pompe en fonction de vos antécédents personnels et de formules standard. Ces formules sont influencées par un certain nombre de facteurs cliniques, tels que votre poids, votre glycémie et votre traitement d'insuline actuel. Comprendre les doses d'insuline calculées par la pompe peut s'avérer intimidant pour certains. Pour vous aider, nous vous proposons des formules et des activités pour vous assurer de comprendre comment votre pompe Tandem calcule les doses d'insuline.



Comprendre les réglages du débit basal

Comme présenté au chapitre 1, l'insuline basale est l'administration lente et continue d'insuline qui maintient la glycémie stable entre les repas et pendant le sommeil. Réglé correctement, le débit basal doit maintenir votre glycémie stable pendant la nuit et le reste de la journée, même si vous sautez un repas. La demande d'insuline de l'organisme est cependant différente d'une personne à l'autre et peut varier au cours d'une période de 24 heures. Votre pompe Tandem peut être programmée avec un profil basal personnalisé en fonction de ces besoins.

Lorsqu'on débute la thérapie par pompe à insuline, on commence en général avec seulement un ou deux débits basaux au cours d'une période de 24 heures. D'autres débits basaux peuvent être ajoutés et les débits basaux actuels peuvent être modifiés au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec la thérapie et apprenez à évaluer le contrôle de votre glycémie.

Le réglage du débit basal sur votre pompe Tandem commence toujours à 0 h (minuit). L'insuline sera administrée au premier débit programmé jusqu'à ce qu'une plage horaire suivante soit saisie et qu'un nouveau débit commence. Voici deux exemples de réglages de débit basal.

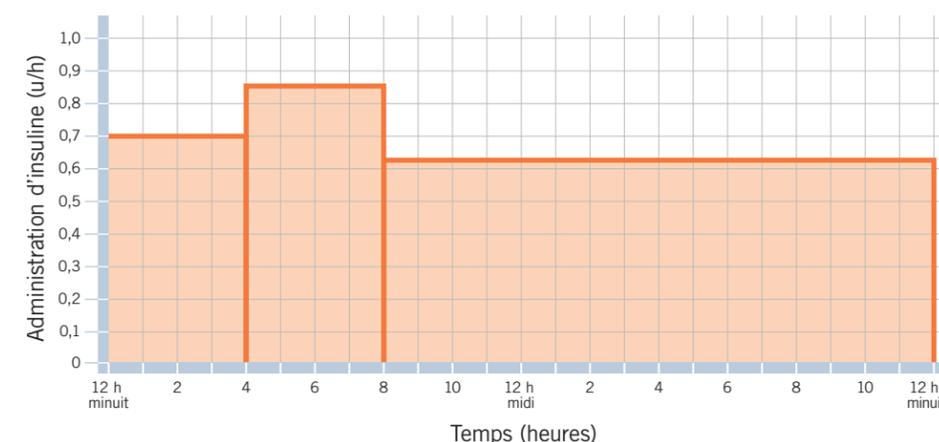
Un débit basal :

- De 0 h à 0 h (24 heures), 0,70 unité d'insuline sera administrée par heure.

Trois débits basaux :

- De 0 h à 4 h, 0,70 unité d'insuline sera administrée par heure.
- De 4 h à 8 h, 0,85 unité d'insuline sera administrée par heure.
- De 8 h à 0 h, 0,62 unité d'insuline sera administrée par heure.

Exemple d'un profil de débit basal incluant trois débits basaux



Personnaliser vos réglages pour le dosage de l'insuline



Il est vivement conseillé de laisser votre pompe Tandem calculer les bolus en saisissant les grammes de glucides que vous prévoyez consommer et votre glycémie actuelle.

Calculer les bolus d'insuline

Votre pompe Tandem est conçue pour calculer les bolus facilement et avec précision, en fonction des réglages d'insuline de la pompe déterminés conjointement par vous et votre professionnel de la santé. Il suffit de saisir les grammes de glucides que vous prévoyez consommer et/ou votre glycémie actuelle. Votre pompe Tandem calculera votre bolus d'insuline en fonction de ces réglages.

Utiliser un ratio glucides pour un bolus repas

Les glucides sont convertis immédiatement en glucose, entraînant une hausse immédiate de la glycémie. Pour cette raison, il est conseillé de doser l'insuline avant de consommer des aliments contenant des glucides pour éviter l'hyperglycémie suite aux repas. Un bolus repas peut être pris seul ou en association avec un bolus de correction. Votre pompe Tandem calculera votre bolus repas en fonction de ces deux facteurs :

- La quantité de glucides consommés (reportez-vous au chapitre 4, Comprendre le calcul des glucides).
- Votre ratio glucides.

Le ratio glucides est la quantité de glucides en grammes couverts par 1 unité d'insuline. Par exemple, un ratio glucides de 1 sur 10 (aussi exprimé 1:10) indique que 1 unité d'insuline est nécessaire pour chaque 10 grammes de glucides.



Vérification des connaissances

Énumérez les deux raisons d'administrer un bolus d'insuline.

- 1) _____
- 2) _____

Formule standard pour calculer un bolus repas

$$\frac{\text{Grammes de glucides}}{\text{Ratio glucides}} = \text{Bolus repas}$$

Exemple :

Avec un ratio glucides de 1:10

$$\frac{45}{10} = 4,5 \text{ unités}$$



Calculez un bolus repas.

Si vous consommez 60 grammes de glucides et avez un ratio de 1:15, de combien d'insuline avez-vous besoin?

$$\frac{60 \text{ grammes}}{15} = \boxed{}$$

(Bolus repas)

Votre pompe Tandem peut aussi additionner la quantité totale des glucides saisie et calculer un bolus au centième d'unité en utilisant un ratio glucides. Cependant, pour que le bolus soit exact, il est nécessaire de savoir comment calculer les glucides et d'avoir un ratio glucides bien ajusté. Le tableau ci-dessous montre la différence entre la quantité d'insuline calculée pour 30 grammes de glucides selon des ratios variés.

Bolus calculés pour 30 grammes de glucides

Ratio glucides	Unités d'insuline	Ratio glucides	Unités d'insuline	Ratio glucides	Unités d'insuline
1:4,5	6,66	1:9	3,33	1:19	1,57
1:5	6,00	1:10	3,00	1:20	1,50
1:5,5	5,45	1:11	2,72	1:21	1,43

Comme vous le voyez, la quantité d'insuline administrée en bolus peut varier énormément. Cela a un effet sur votre glycémie suite aux repas, notamment avec des repas plus copieux et plus fréquents.

Utiliser votre cible de glycémie

Le réglage de la cible de glycémie sur votre pompe Tandem est un objectif de glycémie particulier, utilisé pour calculer un bolus de correction. Lorsqu'une valeur de glycémie est saisie dans la pompe Tandem, le bolus d'insuline sera augmenté ou réduit selon votre cible. En utilisant une cible, votre pompe Tandem peut vous aider à atteindre avec précision votre objectif de glycémie.

Votre pompe Tandem peut être programmée avec différentes cibles de glycémie en fonction de l'heure de la journée. Par exemple, vous pouvez choisir une cible plus élevée au moment du coucher, afin de minimiser le risque d'hypoglycémie nocturne. Discutez avec votre professionnel de la santé des objectifs de glycémie les mieux adaptés à votre cas.



Vérification des connaissances

Quel réglage reflète le taux de glucose (en mmol/L) abaissé par 1 unité d'insuline?

Réponse

Calculer un bolus de correction

Lorsque votre glycémie n'est pas à sa cible, votre pompe Tandem calculera la quantité d'insuline nécessaire pour y parvenir. Elle utilisera pour cela un facteur de correction, parfois appelé « facteur de sensibilité » pour calculer un bolus de correction. Votre pompe Tandem utilisera les valeurs suivantes pour calculer le bolus de correction :

- Glycémie actuelle
- Cible de glycémie
- Facteur de correction
- Insuline active (IA) et la durée d'insuline, abordées plus tard dans ce chapitre

Le facteur de correction reflète le taux de glucose (en mmol/L) abaissé par 1 unité d'insuline. Par exemple, un facteur de correction de 2,8 indique que 1 unité d'insuline abaissera votre glycémie de 2,8 mmol/L.



Calculez un bolus de correction.

Avec une glycémie de 14 mmol/L, une cible de glycémie de 6 mmol/L et un facteur de correction de 1:2,5 mmol/L, quelle dose d'insuline sera calculée?

$$\frac{14 \text{ mmol/L} - 6 \text{ mmol/L}}{2,5 \text{ (facteur de correction)}} = \boxed{\hspace{2cm}} \text{ (Bolus de correction)}$$

Notes : _____

Formule standard pour calculer un bolus de correction

$$\frac{\text{Glycémie actuelle (mmol/L)} - \text{cible de glycémie (mmol/L)}}{\text{Facteur de correction}} = \text{Bolus de correction}$$

Avec un facteur de correction de 3,0 et une cible de glycémie de 6,0 mmol/L

Exemple 1

Si votre glycémie est supérieure à la cible

$$\frac{12 - 6}{3} = 2 \text{ unités}$$

Exemple 2

Si votre glycémie est inférieure à la cible

$$\frac{4,5 - 6}{3} = -0,5 \text{ unité}$$

aucun bolus suggéré



Vérification des connaissances

La quantité d'insuline résiduelle issue des bolus précédents et présente dans votre corps qui continue d'abaisser votre glycémie est appelée

Réponse

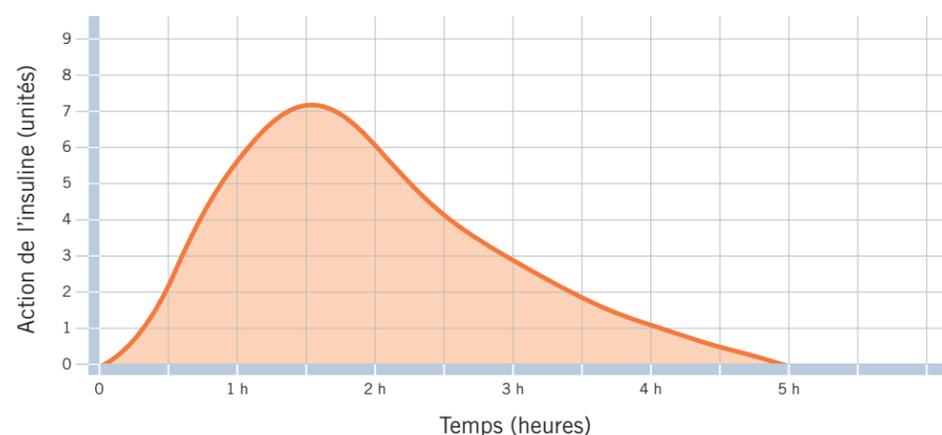
Comprendre la durée d'insuline (durée d'action de l'insuline)

Votre pompe Tandem se souvient de la quantité d'insuline résiduelle issue de bolus repas ou bolus de correction précédents. Elle se fie, pour ce faire, sur le réglage de la durée d'insuline lorsqu'elle calcule un bolus de correction. La durée d'insuline représente la durée pendant laquelle un bolus d'insuline abaisse activement votre glycémie.

Alors que la durée d'insuline reflète la durée nécessaire pour que l'insuline abaisse votre glycémie, l'IA (insuline active affichée sur l'écran d'accueil) représente la quantité d'insuline résiduelle issue de bolus précédents, présente dans votre corps, qui continuera d'abaisser votre glycémie. Elle est parfois appelée « insuline à bord ». La durée d'insuline est nécessaire pour calculer l'IA. Elle n'inclut pas l'insuline basale, seulement l'insuline administrée en bolus repas ou bolus de correction.

Le graphique ci-dessous illustre la durée d'action de l'insuline à action rapide et démontre qu'elle est variable en fonction du temps. Elle est à son niveau le plus actif 1 à 3 heures après un bolus; cependant, elle peut continuer d'abaisser activement votre glycémie pendant 5 heures après l'administration. Cela influence directement le calcul du bolus.

Durée d'action de l'insuline



(Adapté de Walsh, 2017)

Par exemple, si la durée d'insuline dans votre pompe Tandem est réglée sur 5 heures, 3 heures après un bolus repas ou un bolus de correction, votre IA indiquera 2 heures d'insuline active résiduelle (présente dans votre corps). Cela signifie que votre glycémie peut continuer de baisser au cours des 2 heures suivantes. Votre pompe Tandem réduira le bolus recommandé pour éviter l'« accumulation d'insuline » pouvant provoquer des hypoglycémies.

Formule standard pour calculer un bolus en fonction de l'IA

1) Commencez par le calcul du bolus de correction

$$\frac{\text{Glycémie actuelle (mmol/L)} - \text{cible de glycémie (mmol/L)}}{\text{Facteur de correction}} = \text{Bolus de correction}$$

2) Soustrayez ensuite l'IA

$$\text{Bolus de correction} - \text{IA (insuline active)} = \text{Bolus calculé}$$

Avec une glycémie actuelle de 14 mmol/L, un facteur de correction de 2,5, une cible de glycémie de 6 mmol/L et 0,8 unité d'IA résiduelle

Exemple :

$$\frac{(14 - 6)}{2,5} = 3,2 \text{ unités} - 0,8 \text{ unité} = 2,4 \text{ unités}$$

Risques d'une durée d'insuline mal réglée

Durée d'insuline réglée trop courte	Durée d'insuline réglée trop longue
<ul style="list-style-type: none"> • Empêche de connaître l'IA exacte • Entraîne une accumulation d'insuline • Augmente le risque d'hypoglycémie • Entraîne des ajustements incorrects du débit basal, du ratio glucides et du facteur de correction 	<ul style="list-style-type: none"> • Empêche de connaître l'IA exacte • Entraîne une dose de correction insuffisante • Augmente le risque d'hyperglycémie • Entraîne des ajustements incorrects du débit basal, du ratio glucides et du facteur de correction

Une durée d'insuline bien réglée empêche l'accumulation d'insuline, permet d'administrer un bolus plus précis et révèle le manque de glucides ou d'insuline.

Notes : Bien que la durée d'insuline puisse être influencée par des facteurs ponctuels comme l'activité, l'exercice et le temps chaud, il n'est pas recommandé de la modifier, même temporairement.

Personnaliser vos réglages pour le dosage de l'insuline

En résumé : Calculer un bolus

Maintenant que vous comprenez mieux les réglages d'insuline de la pompe, résumons pour voir comment le ratio glucides, le facteur de correction, la cible de glycémie et la durée d'insuline sont utilisés pour calculer un bolus.

+ Bolus repas
+ Bolus de correction

Bolus repas et bolus de correction combinés

Bolus repas

Lorsque les grammes de glucides sont saisis, votre pompe Tandem utilise votre ratio glucides pour calculer la quantité d'insuline nécessaire pour un bolus repas.



Bolus de correction

Lorsque votre glycémie est supérieure à votre cible de glycémie – Votre pompe Tandem utilisera votre facteur de correction pour calculer la quantité d'insuline nécessaire pour atteindre votre cible de glycémie. S'il y a de l'IA, elle sera considérée pour calculer le bolus.

Lorsque votre glycémie est inférieure à votre cible de glycémie – Votre pompe Tandem affichera un message vous conseillant de consommer des glucides et de vérifier votre glycémie à nouveau.

Bolus repas et bolus de correction combinés

Lorsque votre glycémie est supérieure à votre cible de glycémie – L'insuline pour le bolus repas et l'insuline pour le bolus de correction seront additionnées. En présence d'IA, elle sera considérée uniquement pour calculer la portion correction du bolus.

Lorsque votre glycémie est comprise entre 3,9 mmol/L et votre cible de glycémie – Une option vous sera proposée pour réduire le bolus repas afin de corriger la glycémie basse. De plus, en présence d'IA, elle sera également considérée pour réduire le calcul du bolus.

Lorsque votre glycémie est inférieure à 3,9 mmol/L – Le bolus repas sera réduit afin de corriger l'hypoglycémie. De plus, en présence d'IA, elle sera considérée pour calculer le bolus repas afin d'atteindre votre cible de glycémie.

Grâce à la pompe Tandem, vous n'avez pas à calculer une dose, surveiller l'insuline active ou injecter de l'insuline chaque fois que vous mangez ou lorsque votre glycémie est élevée. Il vous suffit de saisir votre glycémie et/ou les grammes de glucides que vous prévoyez consommer et votre pompe Tandem calcule combien d'insuline il vous faut.

Prise en charge active des ajustements d'insuline

N'oubliez pas, la performance de votre pompe Tandem dépend des données qui lui sont fournies. Vous êtes le/la seul(e) à savoir si votre glycémie est à la hausse ou à la baisse, si vous prévoyez de faire de l'exercice, si vous êtes malade ou si d'autres événements pourraient influencer votre glycémie. De petits ajustements de votre bolus peuvent être nécessaires dans ces cas. N'oubliez pas d'évaluer périodiquement et d'ajuster les réglages d'insuline, et discutez toujours de vos ajustements de réglages avec votre professionnel de la santé.



Connaissez-vous les réglages de dose de votre pompe Tandem?

Heure	Débit basal (0; 0,100 - 15 u)	Facteur de correction (1 - 33,3)	Ratio glucides (1 - 300)	Cible de glycémie (3,9 - 13,9 mmol/L)
Minuit				

Personnaliser vos réglages pour le dosage de l'insuline



Points importants du chapitre

- Votre professionnel de la santé vous aidera à calculer et programmer les cinq réglages d'insuline suivants dans votre pompe Tandem.
 1. Débit basal – quantité d'insuline à action rapide administrée en une heure.
 2. Facteur de correction – taux de glucose abaissé par 1 unité d'insuline.
 3. Ratio glucides – quantité de glucides (en grammes) couverts par 1 unité d'insuline.
 4. Cible de glycémie – objectif de glycémie précis utilisé pour calculer une dose de correction.
 5. Durée d'insuline – durée pendant laquelle l'insuline abaisse activement votre glycémie.
- L'insuline active (IA) indique la quantité d'insuline résiduelle issue des bolus précédents, présente dans votre corps.
- L'accumulation d'insuline se produit lorsque des bolus précédents sont actifs alors qu'un nouveau bolus est administré. Votre pompe Tandem fait le suivi de l'IA pour éviter l'accumulation d'insuline et l'hypoglycémie.



Réponses aux vérifications de connaissances

1. Énumérez les deux raisons d'administrer un bolus d'insuline.
Réponse : Repas et correction
2. Quel réglage reflète le taux de glucose (en mmol/L) abaissé par 1 unité d'insuline?
Réponse : Facteur de correction
3. La quantité d'insuline résiduelle issue des bolus précédents et présente dans votre corps qui continue d'abaisser votre glycémie est appelée?
Réponse : Insuline active (IA)



Réponses des activités – Calcul d'un bolus

1. Calculez un bolus repas.

$$\frac{60 \text{ grammes}}{15} = \boxed{\text{ (Bolus repas) }}$$

Réponse : 4 unités

2. Calculez un bolus de correction.

$$\frac{14 \text{ mmol/L} - 6 \text{ mmol/L}}{2,5 \text{ mmol/L}} = \boxed{\text{ (Bolus de correction) }}$$

(facteur de correction)

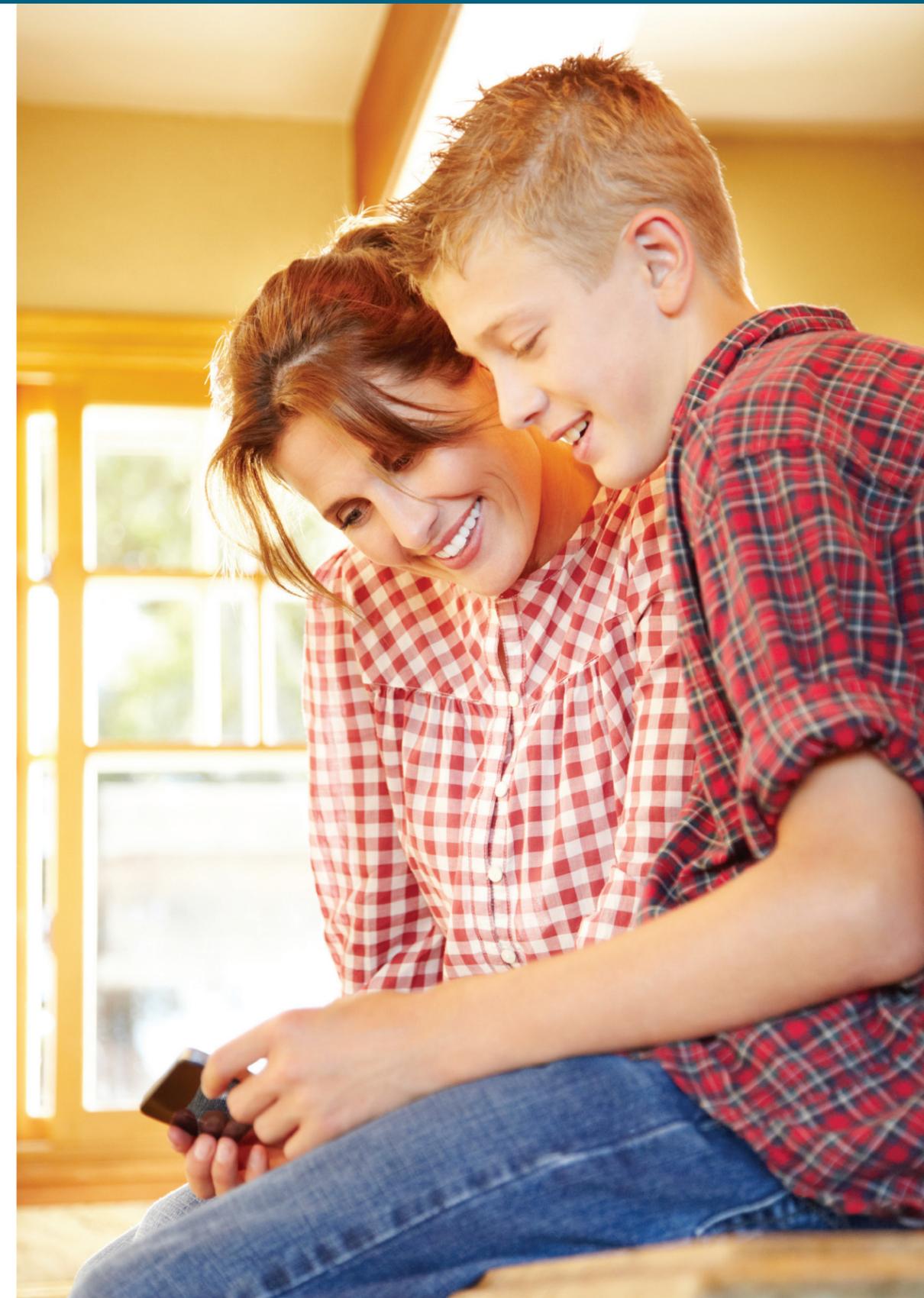
Réponse : 3,2 unités

Il est important d'établir de bonnes habitudes quotidiennes pour vous assurer du succès avec votre pompe.

En tant que personne vivant avec le diabète, vous savez que certaines tâches quotidiennes vous aident à mieux prendre en charge votre contrôle. Avec le temps et une fois que vous serez familiarisé(e) avec la thérapie par pompe à insuline, vous aurez probablement l'impression que la prise en charge du diabète devient plus facile, en comparaison au traitement par injections.

Ce chapitre se concentre sur les outils pour prendre en charge votre diabète au quotidien afin de faciliter votre contrôle.

- Tâches quotidiennes reliées à la pompe
- Maintenir des relevés
- Fournitures à transporter et à avoir à la maison





Conseil pour la formation

La surveillance du glucose en continu (SGC) utilise un capteur inséré sous la surface de la peau qui mesure la glycémie en continu. Consultez votre professionnel de la santé pour en savoir plus sur la SGC.

Prendre en charge les tâches quotidiennes reliées à votre pompe

Vos activités quotidiennes contribueront au succès de votre thérapie par pompe à insuline et au contrôle de votre diabète. Les tâches quotidiennes suivantes vous aideront à obtenir de meilleurs résultats.

Surveiller votre glycémie

Des études ont montré que plus vous surveillez votre glycémie, plus il vous sera facile de contrôler votre diabète (*Exp Clin Endocrinol Diabetes*. 2006; p. 384–388).

- Au moins quatre tests par jour sont recommandés.
- D'autres vérifications peuvent être nécessaires pour résoudre un problème d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie, et pour évaluer vos réglages de doses d'insuline.
- Si vous utilisez une pompe pour la première fois, vous aurez peut-être besoin de faire plus de tests.
- La surveillance du glucose en continu vous permet de remarquer un plus grand nombre de valeurs et de tendances de glycémie que la surveillance par glycémie capillaire.

Vérifier votre ensemble de perfusion et votre site

Assurez-vous que votre ensemble de perfusion fonctionne correctement.

- En cas d'inconfort, rougeur, gonflement ou suintement, changez votre ensemble de perfusion, ainsi que le site. Vous devrez peut-être communiquer avec votre professionnel de la santé.
- Vérifiez s'il y a de l'air dans la tubulure. Si vous observez des bulles ou une poche d'air, débranchez la tubulure du corps et éliminez l'air en suivant l'étape Remplir tube dans le menu Remplir. Débranchez toujours la tubulure du corps lorsque vous effectuez une étape du processus de chargement. Reportez-vous au guide d'utilisation de votre pompe pour obtenir de l'aide.

Vérifier votre pompe Tandem

Prenez l'habitude de vérifier vos réglages tous les jours. Par exemple :

- La date et l'heure sont-elles correctes?
- Le Profil personnel que vous pensez utiliser est-il celui activé?
- Des alertes ou alarmes ont-elles été déclenchées récemment?
- Le réservoir contient-il suffisamment d'insuline?
- La batterie est-elle suffisamment chargée pour durer toute la journée?

Maintenir des relevés

Tenir un relevé de vos données, sous une forme ou une autre, vous aidera à déterminer ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Apprenez-en plus sur les données à surveiller dans ce chapitre.

Articles à avoir et à apporter avec vous

Lorsque vous utilisez une pompe à insuline, tous les jours, vous devez avoir avec vous des fournitures importantes pour le contrôle de votre diabète. Une liste des fournitures est présentée dans ce chapitre.

Évaluer les aliments que vous consommez

Calculez les grammes de glucides contenus dans ce que vous mangez et pensez aux autres aspects de votre alimentation qui pourraient influencer votre glycémie. Reportez-vous au chapitre 4 pour de plus amples renseignements sur le calcul des glucides.



Vérification des connaissances

Énumérez au moins trois tâches quotidiennes qui vous aideront à profiter au maximum de votre thérapie par pompe à insuline.

1) _____

2) _____

3) _____

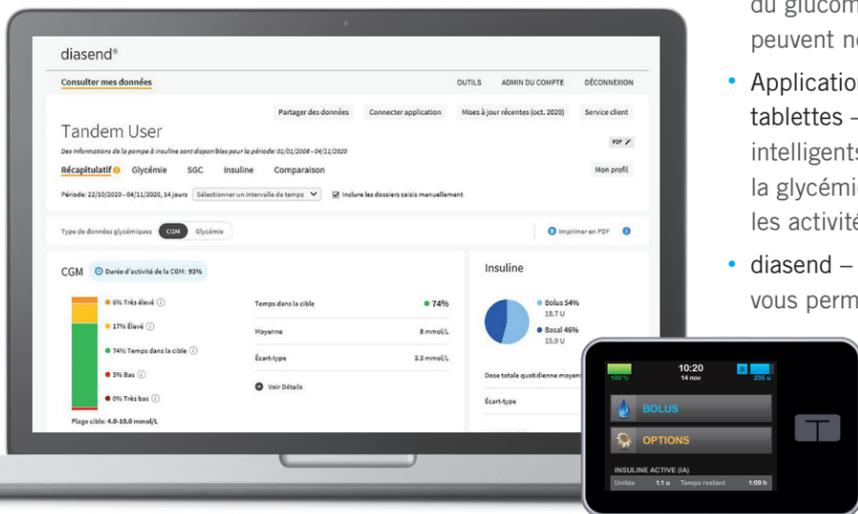
Maintenir des relevés

Bien que le maintien de relevés des données de glycémie puisse être parfois difficile, c'est l'une des tâches quotidiennes les plus importantes et un outil essentiel dans la prise en charge de votre glycémie. Nous sommes tous différents. Maintenir un relevé de glycémies et noter comment ce que vous mangez, vos horaires de travail, ainsi que d'autres facteurs influencent votre glycémie, peut vous aider à doser votre insuline avec une plus grande précision.

Éventuellement, vous vous rendrez compte que maintenir un relevé détaillé des données de glycémie quotidiennes permettra de vous motiver à adopter des habitudes plus saines qui vous encourageront, à leur tour, à continuer les relevés. Si vous avez du mal à rester motivé(e), reportez-vous à l'annexe C pour consulter une liste de ressources utiles.

Voici une liste de plusieurs méthodes pour maintenir un relevé de vos données pour vous aider à atteindre vos objectifs.

- **Journaux (papier et électroniques)** – Certains professionnels de la santé préfèrent les journaux à saisie manuelle. Ils sont faciles à consulter et le format est toujours le même. Un grand nombre permettent la saisie de texte libre, ce qui est très utile lorsque vous consultez la glycémie correspondante.
- **Téléchargements du glucomètre** – Vous pouvez aussi télécharger les journaux de glycémie de votre glucomètre. Bien que cette tâche soit relativement simple, n'oubliez pas que certaines données pertinentes peuvent ne pas s'y trouver, comme les aliments précis consommés, le dosage de l'insuline et les activités.



- **Téléchargements du dispositif de SGC** – Les dispositifs de surveillance du glucose en continu contiennent un logiciel qui permet de télécharger la glycémie et d'autres événements saisis dans votre dispositif de SGC. Tout comme les téléchargements du glucomètre, certaines données pertinentes peuvent ne pas s'y trouver.
- **Applications pour téléphones intelligents ou tablettes** – Les applications pour téléphones intelligents ou tablettes vous permettent de saisir la glycémie, le dosage d'insuline, les aliments, les activités, ainsi que des notes en texte libre.
- **diasend** – diasend est un programme logiciel qui vous permet de télécharger les données de votre pompe et d'avoir accès aux renseignements concernant votre glycémie et l'historique d'administration de l'insuline.

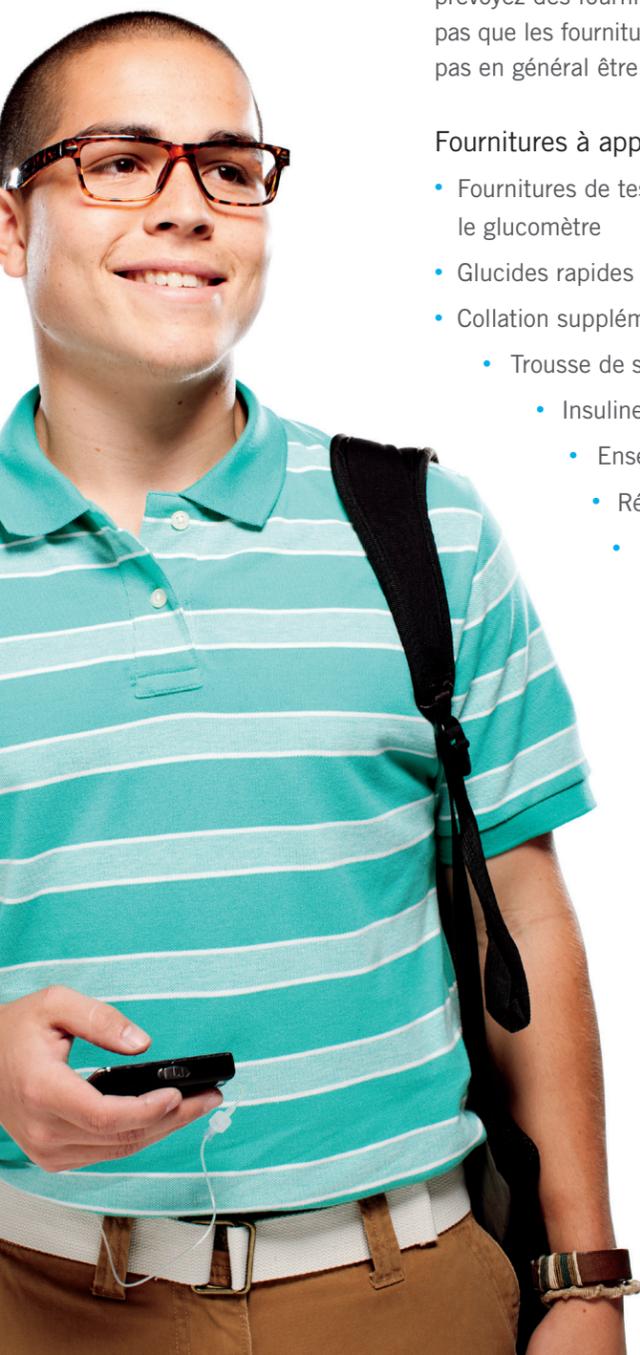


À partir de la liste ci-dessous, sélectionnez chaque élément qui a influencé votre glycémie dans le passé.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alimentation : erreur de calcul des glucides | <input type="checkbox"/> Médicaments |
| <input type="checkbox"/> Alimentation : calcul des glucides correct, mais réponse glycémique douteuse | <input type="checkbox"/> Exercice/activité physique |
| <input type="checkbox"/> Dose d'insuline trop élevée ou trop faible | <input type="checkbox"/> Voyages : en voiture ou en avion |
| <input type="checkbox"/> Moment de l'administration d'insuline | <input type="checkbox"/> Voyages : changement de fuseau horaire |
| <input type="checkbox"/> Stress | <input type="checkbox"/> Modification des horaires de travail |
| <input type="checkbox"/> Maladie | <input type="checkbox"/> Dénaturation (détérioration) de l'insuline |
| <input type="checkbox"/> Infection | <input type="checkbox"/> Alcool |
| <input type="checkbox"/> Période suivant une hyperglycémie ou une hypoglycémie | <input type="checkbox"/> Autres influences : _____ |
| <input type="checkbox"/> Changements hormonaux | _____ |

Avez-vous sélectionné tous les éléments ou la plupart d'entre eux? Auriez-vous ajouté d'autres éléments? Il vous sera très utile de tenir compte de ces influences lors de la prise en charge des tendances de glycémie.

Notes : _____



Fournitures à apporter et à conserver à la maison

Lorsque vous utilisez une pompe à insuline, vous devez toujours porter sur vous presque toutes les mêmes fournitures qu'auparavant, en plus de quelques autres. Il est préférable de conserver votre trousse dans un endroit pratique, toujours le même, pour ne jamais être pris(e) sans vos fournitures. En plus des fournitures que vous apportez tous les jours, prévoyez des fournitures supplémentaires à la maison et lorsque vous voyagez. N'oubliez pas que les fournitures pour la pompe à insuline nécessitent une ordonnance et ne peuvent pas en général être achetées en magasin ou dans une pharmacie locale.

Fournitures à apporter tous les jours :

- Fournitures de test de glycémie : glucomètre, bandelettes, lancettes, piles pour le glucomètre
- Glucides rapides pour traiter l'hypoglycémie
- Collation supplémentaire pour maintenir plus longtemps que les glucides rapides
 - Trousse de secours de glucagon (pour l'hypoglycémie sévère, ou récurrente)
 - Insuline à action rapide et seringues
 - Ensembles de perfusion (au moins deux)
 - Réservoirs pour la pompe à insuline (au moins deux)
 - Produits pour préparer le site de perfusion (lingettes antiseptiques, adhésif cutané)
 - Bandelettes pour tester les cétones
 - Carte ou bijou d'identification du diabète
 - Câble USB pour la pompe Tandem
 - Fournitures de SGC (si la SGC est utilisée)

Fournitures à conserver à la maison :

- Fournitures de test de glycémie : glucomètre, bandelettes, lancettes, piles pour le glucomètre
- Glucides rapides pour traiter l'hypoglycémie
- Collations supplémentaires pour maintenir plus longtemps que les glucides rapides
- Trousse de secours de glucagon (pour l'hypoglycémie sévère, ou récurrente)
- Insuline à action rapide et seringues
- Au moins une boîte complète d'ensembles de perfusion et de réservoirs
- Produits pour préparer le site de perfusion (lingettes antiseptiques, adhésif cutané)
- Bandelettes pour tester les cétones
- Insuline à action prolongée ou ordonnance si vous ne pouvez pas utiliser votre pompe Tandem pendant un certain temps
- Plan écrit décrivant comment compenser avec des injections si vous ne pouvez pas utiliser votre pompe Tandem pendant un certain temps. Discutez d'un plan de secours avec votre professionnel de la santé.
- Câble USB pour la pompe Tandem
- Fournitures de SGC (si la SGC est utilisée)

Fournitures à emporter avec vous quand vous voyagez :

- Votre trousse de transport de tous les jours
- Estimez combien de réservoirs et d'ensembles de perfusion vous aurez besoin et multipliez ce nombre par deux ou trois
- Insuline à action rapide supplémentaire et ordonnance
- Insuline à action prolongée ou ordonnance
- Plan écrit décrivant comment compenser avec des injections si vous ne pouvez pas utiliser votre pompe Tandem pendant un certain temps. Discutez d'un plan de secours avec votre professionnel de la santé
- Câble USB pour la pompe Tandem
- Fournitures de SGC (si la SGC est utilisée)

Préparation aux situations d'urgence et évacuation :

- Fournitures de voyage (plus que vous n'en auriez normalement besoin)
- Glacière ou bloc réfrigérant pour l'insuline



Vérification des connaissances

Quelles sont les fournitures préférables de transporter dans votre trousse de tous les jours?

Réponse



Points importants du chapitre

- Il est essentiel d'avoir une routine quotidienne de prise en charge du diabète pour obtenir de bons résultats avec la thérapie par pompe à insuline.
- Pour de meilleurs résultats, surveillez votre glycémie au moins quatre fois par jour, de préférence plus.
- Établissez un bon système pour noter ce que vous faites de jour en jour et faites en part à votre professionnel de la santé.
- Soyez prêt(e) et transportez les fournitures suivantes utiles au quotidien : fournitures pour tester la glycémie, glucides rapides, collation supplémentaire, trousse de secours de glucagon, insuline à action rapide et seringues, ensembles de perfusion, réservoirs supplémentaires, produits pour préparer le site de perfusion, bandelettes pour tester les cétones, carte d'identification du diabète, câble USB pour la pompe Tandem, fournitures de SGC (si la SGC est utilisée).
- Assurez-vous de disposer des fournitures suivantes à la maison : fournitures pour tester la glycémie, glucides rapides, collations supplémentaires, trousse de secours de glucagon, insuline à action rapide et seringues, boîte complète d'ensembles de perfusion et de réservoirs d'insuline, produits pour préparer le site de perfusion, bandelettes pour tester les cétones, insuline à action prolongée ou ordonnance, plan de secours, câble USB pour la pompe Tandem, fournitures de SGC (si la SGC est utilisée).
- Lorsque vous voyagez, préparez-vous à l'avance et transportez avec vous les fournitures suivantes : trousse de tous les jours, ensembles de perfusion et réservoirs d'insuline supplémentaires, insuline à action rapide supplémentaire, insuline à action prolongée ou ordonnance, plan de secours, câble USB pour la pompe Tandem, fournitures de SGC (si la SGC est utilisée).



Réponses aux vérifications de connaissances

1. Énumérez au moins trois tâches quotidiennes qui vous aideront à profiter au maximum de votre thérapie par pompe à insuline.

Réponse :

- Surveiller fréquemment votre glycémie
- Vérifier votre ensemble de perfusion et le site
- Vérifier votre pompe Tandem
- Maintenir des relevés détaillés
- Transporter vos fournitures de prise en charge du diabète
- Évaluer l'influence des aliments que vous consommez

2. Quelles sont les fournitures préférables de transporter dans votre trousse de tous les jours?

Réponse :

- Fournitures pour tester la glycémie
- Glucides rapides
- Collation supplémentaire
- Trousse de secours de glucagon
- Insuline à action rapide et seringues
- Ensembles de perfusion
- Réservoirs pour la pompe à insuline
- Produits pour préparer le site de perfusion
- Bandelettes pour tester les cétones
- Carte ou bijou d'identification du diabète
- Câble USB pour la pompe Tandem
- Fournitures de SGC (si la SGC est utilisée)

Établir une bonne relation entre le calcul des glucides et le dosage d'insuline est primordial pour la réussite.

Pour prendre en charge le contrôle de votre diabète, vous avez besoin de techniques et d'outils différents. Comme vous le savez, l'alimentation a un effet important sur votre glycémie. Le calcul des glucides permet de doser votre insuline en fonction des aliments contenant les glucides que vous consommez.

Ce chapitre vous aidera à mieux comprendre le calcul des glucides. Il traite des sujets suivants :

- Outils pour identifier les glucides et évaluer la quantité contenue dans ce que vous consommez
- Lecture et compréhension des étiquettes nutritionnelles des aliments
- Informations sur les facteurs pouvant influencer votre glycémie et le dosage de l'insuline





Conseil pour la formation

Les glucides sont des sucres et des amidons que le corps décompose en glucose et utilise comme sources d'énergie.

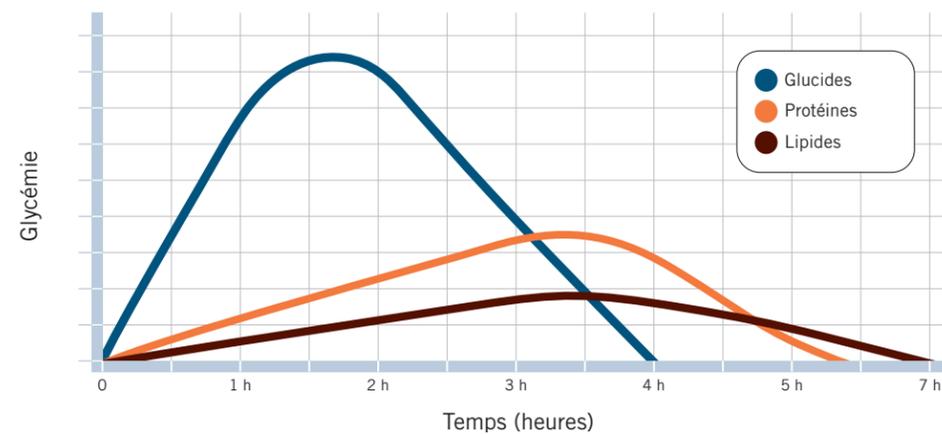
Comprendre le calcul des glucides : principes fondamentaux

Le calcul des glucides est une méthode permettant d'évaluer la teneur en glucides des aliments. Il ne s'agit pas d'un « régime », mais d'une manière d'équilibrer les glucides consommés et la dose d'insuline. Comprendre le calcul des glucides vous offrira une plus grande flexibilité quant au choix de votre alimentation et de votre style de vie.

L'apport calorique des aliments provient de trois nutriments : les lipides, les protéines et les glucides. Chaque nutriment affecte la glycémie de façon différente; cependant, ce sont les glucides qui influent le plus sur la glycémie.

Quelques minutes après avoir consommé des glucides, le taux de glycémie commence à augmenter. Au bout de 1 à 2 heures, la plupart des glucides ont été convertis en glucose. De l'insuline doit être disponible dans votre sang pour transporter le glucose du sang aux cellules.

Effets des nutriments sur la glycémie selon le temps



(Adapté de Whitney, 2015)

Le calcul des glucides et la thérapie par pompe à insuline – Une équipe dynamique

La quantité de glucides saisie dans votre pompe Tandem à chaque repas et collation déterminera combien d'insuline sera calculée et administrée en bolus repas. Le calcul des glucides, associé à la thérapie par pompe à insuline, offre une plus grande flexibilité en :

- Dosant l'insuline plus précisément en fonction des glucides.
- Offrant une plus grande flexibilité quant au choix d'aliments.
- Offrant une plus grande flexibilité quant aux heures de vos repas.

La saisie des grammes de glucides dans votre pompe Tandem est une tâche relativement aisée; cependant, l'évaluation de la quantité de glucides contenus dans l'alimentation peut s'avérer un peu plus difficile. N'oubliez pas que le calcul des glucides n'est pas une science exacte. C'est un système qui utilise différents outils et techniques permettant d'effectuer une estimation éclairée. Pour compter les glucides de façon efficace, trois questions permettent de vous guider, à savoir :

1. Quels aliments contiennent des glucides?
2. Quelle quantité de nourriture est consommée?
3. Quelle est la quantité totale des glucides consommés?



Vérification des connaissances

Parmi les trois nutriments principaux, les glucides, les protéines et les lipides, quel est celui qui a la plus grande influence sur votre glycémie?

Réponse



« Quels aliments contiennent des glucides? »

Pratiquement tous les aliments contiennent des glucides! Voici une courte liste des aliments courants qui contiennent des glucides :

- Grains : pain, céréales, riz, pâtes
- Légumes féculents : pommes de terre, maïs, pois, haricots
- Les légumes non féculents contiennent une petite quantité de glucides
- Fruits et jus de fruit
- Lait et produits laitiers
- Desserts et autres sucreries
- Certaines sauces, tartinades et trempettes



Où sont les glucides? Cochez tous les aliments ci-dessous qui contiennent des glucides.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pain | <input type="checkbox"/> Saucisses | <input type="checkbox"/> Saucisses sans matières grasses |
| <input type="checkbox"/> Fromage | <input type="checkbox"/> Lait entier | <input type="checkbox"/> Haricots |
| <input type="checkbox"/> Tofu | <input type="checkbox"/> Lait écrémé | <input type="checkbox"/> Sauce soja |
| <input type="checkbox"/> Crevettes | <input type="checkbox"/> Salade de fruits | <input type="checkbox"/> Pizza |
| <input type="checkbox"/> Pommes | <input type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> Moutarde |
| <input type="checkbox"/> Sucre | <input type="checkbox"/> Tortillas | <input type="checkbox"/> Frites |
| <input type="checkbox"/> Bifteck | <input type="checkbox"/> Œufs | <input type="checkbox"/> Bière légère |
| <input type="checkbox"/> Pâtes | <input type="checkbox"/> Yogourt | <input type="checkbox"/> Mayonnaise |
| <input type="checkbox"/> Riz | <input type="checkbox"/> Pudding sans sucre | <input type="checkbox"/> Crème glacée |
| <input type="checkbox"/> Bière | <input type="checkbox"/> Salade de chou | <input type="checkbox"/> Beurre d'arachide |
| <input type="checkbox"/> Côtes de porc au barbecue | <input type="checkbox"/> Poisson | <input type="checkbox"/> Biscuits sans sucre |
| <input type="checkbox"/> Sauce pour salade ranch | <input type="checkbox"/> Sauce pour pâtes marinara | <input type="checkbox"/> Émincés de poulet panés |
| <input type="checkbox"/> Gélatine sans sucre | <input type="checkbox"/> Dinde en tranches | <input type="checkbox"/> Ketchup |

« Quelle quantité d'aliments je consomme? »

La quantité de glucides que vous consommez influera sur la quantité d'insuline dont vous aurez besoin. Il est facile de sous-estimer ou de surestimer la quantité d'aliments que vous consommez. Même une légère erreur de calcul peut affecter la quantité d'insuline que votre pompe Tandem calculera pour un bolus. Peser et mesurer les aliments que vous consommez peuvent vous aider à effectuer un calcul précis des glucides. Cela vous permettra de mieux contrôler votre glycémie.

Il n'est pas nécessaire ou pratique de peser et mesurer vos aliments chaque fois que vous mangez. Les pratiques et techniques décrites dans ce chapitre vous aideront à « exercer votre œil ». Plus vous vous entraînez, plus vous serez en mesure d'évaluer les glucides lorsque vous ne pouvez pas les mesurer, par exemple, lorsque vous sortez au restaurant.

Voici quelques conseils utiles pour peser et mesurer les aliments :

- Utilisez une tasse à mesurer pour aliments secs pour les aliments solides. Les aliments doivent être au même niveau que le haut de la tasse.
- Utilisez une tasse à mesurer à liquides pour les liquides. Le liquide doit être au niveau des yeux avec le haut de la tasse.
- Utilisez une balance de cuisine pour les aliments pouvant être difficilement contenus dans des tasses à mesurer, comme les fruits entiers ou le pain.



Conseil pour la formation

La quantité de glucides nécessaire varie d'une personne à l'autre. Communiquez avec votre professionnel de la santé pour obtenir des recommandations spécifiques.





Conseil pour la formation

Des sites, groupes et associations sont reconnus officiellement pour maintenir certaines normes en vigueur dans ce secteur d'activité. Méfiez-vous des sites ou groupes qui ne sont pas crédibles et dont l'objectif principal est de vendre un produit. Bien que certains puissent être valides, assurez-vous qu'au moins un des critères suivants soient respectés.

1. Révisés et mis à jour au moins tous les cinq ans.
2. Le contenu médical s'appuie sur des références fiables.
3. Si l'article ou le site Web est rédigé par une personne, ses accréditations doivent être mentionnées.

« Quelle est la quantité totale de glucides consommés? »

Ressources pour le calcul des glucides

D'innombrables ressources sont disponibles pour vous aider à évaluer les glucides dans l'alimentation. Voici quelques options.

- Les tableaux des valeurs nutritives figurent sur tous les aliments emballés au Canada. C'est la source d'information la plus fiable lorsqu'il s'agit du calcul des glucides.
- Les documents imprimés sous forme de livres, brochures, livres de cuisine et prospectus sont de plus en plus populaires. Consultez les publications reconnues officiellement pour obtenir des renseignements les plus exacts et fiables. Les livres de cuisine et recettes indiquant la teneur en éléments nutritifs sont recommandés.
- Des ressources en ligne sont disponibles dans des formats variés. Rappelez-vous, consultez les sites reconnus officiellement.
- Des applications logicielles de calcul des glucides peuvent être facilement téléchargées sur votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent. Un grand nombre d'entre elles sont accompagnées de documents imprimés ou d'un guide de ressources.
- Certains restaurants et chaînes de restauration rapide offrent désormais des informations nutritionnelles pour leurs clients soucieux de leur santé. Ces renseignements sont affichés dans les établissements ou en ligne.

Reportez-vous à l'annexe C pour consulter une liste des ressources pour le calcul des glucides.



Tableau de valeurs nutritives

Les tableaux de valeurs nutritives sont réglementés par Santé Canada. C'est une ressource facile à utiliser permettant d'évaluer la teneur en glucides des aliments.

Valeur nutritive	
Par portion de 90 g (2 tranches)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 2,7 g	4 %
Saturés 0,5 g + trans 0 g	5 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 36 g	13 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 3 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 16 %

Déterminer les valeurs de glucides à l'aide du tableau des valeurs nutritives

La quantité de glucides contenus dans un aliment figure dans le tableau des valeurs nutritives.

- La quantité indiquée correspond à la portion déterminée. En mangez-vous plus, moins ou la même quantité? Comparez votre portion pour savoir combien de glucides vous consommez.
- La quantité totale des glucides en grammes est indiquée en premier. Ce chiffre inclut l'amidon, les sucres et les fibres. (L'amidon ne figure pas séparément.)

- Les fibres n'élèvent pas la glycémie et doivent être déduites du total des glucides (c.-à-d. 36 g de glucides – 6 g de fibres = 30 g de glucides disponibles).
- Le sucre comprend tous les sucres naturels et ajoutés et est inclus dans les glucides. N'écartez pas un aliment en raison de sa teneur élevée en sucre. Certains aliments sains contiennent des sucres naturels, comme les fruits.

Exemple

Dans cet exemple, 2 tranches de ce produit contiennent 30 g de glucides disponibles.

Prenons une portion différente :

Si 2 tranches	=	30 g de glucides disponibles
1 tranche	=	15 g de glucides disponibles
3 tranches	=	45 g de glucides disponibles

Le sucre figurant sous le total des glucides est très trompeur. Tous les glucides (sucres et amidon) sont inclus dans glucides. Se concentrer uniquement sur le sucre serait une erreur.



Vérification des connaissances

Quel nutriment doit-on déduire de la quantité totale de glucides, car il n'a aucun effet sur la glycémie?

Réponse

Autres points à considérer concernant les valeurs nutritives

- Faire de meilleurs choix alimentaires. Mangez une variété de légumes, fruits, grains entiers, produits laitiers à faible teneur en matières grasses, et viandes et substituts lors de vos repas. Une alimentation variée vous permet de rester en bonne santé. Utilisez de petites quantités de matières grasses ajoutées. Cela permet de contrôler votre poids et votre cholestérol sanguin. Choisissez des portions permettant d'atteindre ou de maintenir un poids santé.
- Se concentrer sur les glucides. Votre organisme décompose les glucides en sucre (glucose). Cela élève votre glycémie. Les glucides sont présents dans de nombreux aliments, dont les grains et les féculents, les fruits, certains légumes, les légumineuses, le lait et les produits laitiers, les aliments sucrés, et de nombreux plats cuisinés. Les viandes et substituts, la plupart des légumes et les matières grasses contiennent peu de glucides. Les portions modérées n'auront pas grand effet sur la glycémie.
- Établir des objectifs en matière de glucides. Votre nutritionniste vous aidera à établir une cible de glucides à consommer à chaque repas et collation. Cet objectif peut être le même d'un jour à l'autre ou peut varier, suivant vos besoins. Cherchez à atteindre votre chiffre cible à 5 grammes près pour chaque repas ou collation.
- Déterminer la teneur en glucides. Notez ce que vous mangez et buvez au cours de la journée. N'oubliez pas de noter la taille des portions. Vous pouvez utiliser des tasses à mesure et des balances de cuisine pour être précis(e). Inscrivez les grammes de glucides contenus dans ces aliments et boissons. Pour vérifier la teneur en glucides des aliments, consultez les ressources « Beyond the Basics », l'emballage des aliments, les ouvrages sur la composition des aliments, les fiches d'information des restaurants et les sites Web.
- Surveillez l'effet sur la glycémie. Travaillez avec votre équipe de soins pour corriger les taux de glycémie trop élevés ou trop faibles.



Étiquettes alimentaires dans la pratique. Calculez les glucides.

Exemple pour les raisins secs

Valeur nutritive	
Par quart de tasse (40 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 0 g	0 %
Saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 g	0 %
Glucides 32	11 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 24 g	
Protéines 1 g	

Exemple pour les pois chiches

Valeur nutritive	
Par demi-tasse (125 ml)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 3,5 g	5 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 30 g	9 %
Glucides 30	11 %
Fibres 8 g	29 %
Sucres 24 g	5 %
Protéines 1 g	

1. Calculez les glucides pour une portion d'un quart de tasse de raisins secs

2. Calculez les glucides pour une portion d'une demi-tasse de raisins secs

3. Calculez les glucides pour une portion d'un quart de tasse de pois chiches

4. Calculez les glucides pour une portion d'une demi-tasse de pois chiches

Choix de glucides

Même si les guides de référence et les étiquettes de valeurs nutritives représentent les ressources les plus fiables pour le calcul des glucides, ils ne sont pas toujours à votre disposition.

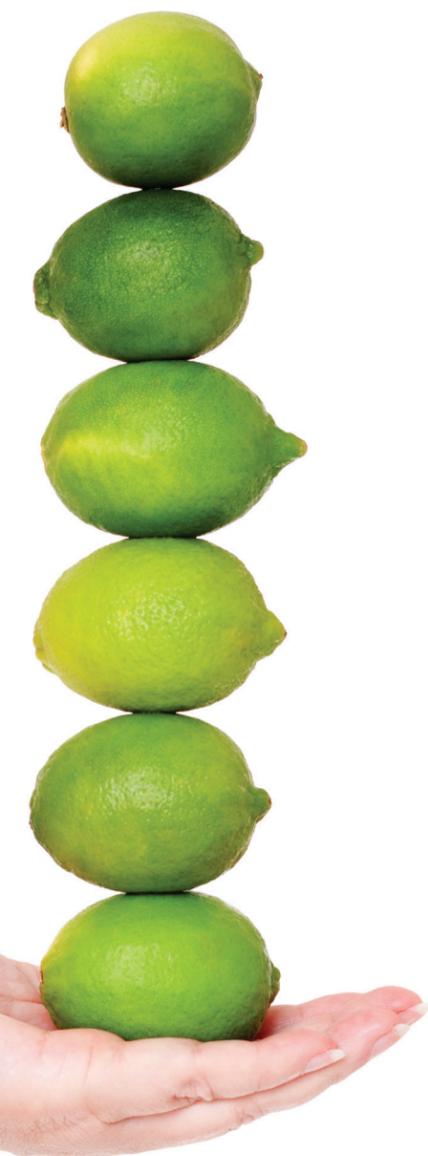
Le guide de référence des aliments équivalents à 15 grammes de glucides est un guide aide-mémoire. Chaque aliment représente un équivalent de 15 grammes de glucides. Il ne s'agit PAS de portions suggérées, mais d'une ressource supplémentaire pour évaluer les glucides. Pour consulter d'autres ressources, reportez-vous à l'annexe C.

Un juste équilibre : autres influences

Le calcul des glucides est essentiel pour vous aider à maintenir l'équilibre entre les aliments que vous consommez et l'insuline que vous prenez. Parfois, même avec un calcul précis des glucides, la glycémie après les repas peut ne pas donner les résultats prévus.

L'équilibre entre protéines, lipides et glucides dans un repas a un effet sur la glycémie après les repas. De plus, la consommation de glucides seuls, par rapport à une consommation avec d'autres aliments à forte teneur en protéines, fibres ou lipides, peut entraîner une réponse glycémique après les repas complètement différente.

- Les protéines, dans une moindre mesure, se transformeront en glucose. Si elles sont consommées en grandes quantités (plus que la normale de 15 à 20 % des calories), elles peuvent augmenter la glycémie après les repas.
- Les fibres solubles ralentissent la digestion des aliments. Le glucose libéré par les glucides prendra plus de temps pour passer dans le sang et pourra retarder la réponse glycémique.
- Les lipides ne se transforment pas en glucose. Cependant, s'ils sont consommés en grandes quantités, ils peuvent ralentir la digestion des glucides et la libération du glucose. Cela peut entraîner une hypoglycémie peu après les repas, car votre insuline a commencé à agir avant que tous vos glucides aient été digérés. Cette phase est suivie par une élévation retardée ou prolongée de votre glycémie. De plus, certains lipides peuvent rendre votre organisme plus résistant (moins sensible) à l'insuline un certain temps après leur consommation. Cela peut entraîner des taux de glycémie plus élevés que prévu. La pompe Tandem a la fonctionnalité de bolus prolongé qui peut vous aider en cas de repas à teneur élevée en lipides. Communiquez avec votre professionnel de la santé si vous souhaitez en savoir plus sur cette fonctionnalité.



Guide de référence des aliments contenant 15 grammes de glucides

Pain	15 grammes
Bagel, gros	1 quart de tasse (30 g/1 oz)
Pain, blanc ou complet	1 tranche (30 g/1 oz)
Biscuit, 6,3 cm (2,5 po) de diamètre	1
Pain de maïs, 1 tasse et trois quarts, en cubes	1 (14 g/0,5 oz)
Craquelins, ronds, au beurre, ou salés	6
Muffin anglais	1 demi
Pain à hamburger ou hotdog	1 demi
Crêpe, 10 cm (4 po) de diamètre, 0,6 cm (0,25 po) d'épaisseur	1
Bretzels	20 g (0,75 oz)
Farce, pain	1 tiers de tasse
Tortilla, maïs, 15 cm (6 po) de diamètre	1
Tortilla, farine, 15 cm (6 po) de diamètre	1
Tortilla, maïs, 25 cm (10 po) de diamètre	1 tiers de tasse
Grignotines de chips, tortilla ou pomme de terre	9-13
Coquille à taco, 13 cm (5 po) de diamètre	2
Gaufre, carrée de 10 cm (4 po) ou 10 cm (4 po) de diamètre	1

Légumes féculents et haricots	15 grammes
Fèves au lard	1 tiers de tasse
Haricots, secs, cuits (rouges, pinto, noirs, blancs, pois chiches, lima, etc.)	1 demi-tasse
Maïs	1 demi-tasse
Maïs en épi, grand	1 (14 g/0,5 oz)
Lentilles, cuites	1 demi-tasse
Légumes mélangés (avec maïs, pois, ou pâtes)	1 tasse
Pois, secs (verts, cassés, hile noir)	1 demi-tasse
Pomme de terre, au four, en robe de chambre	1 quart de tasse, large (85 g/3 oz)
Pomme de terre, purée	1 demi-tasse
Pomme de terre, frites, au four	1 tasse (57 g/2 oz)
Courge, hiver (poivrée, musquée)	1 tasse
Patate douce, igname, sans assaisonnement	1 demi-tasse

Produits laitiers	12-15 grammes
Lait (écrémé, demi-écrémé, entier)	1 tasse
Yogourt, nature ou sucré artificiellement	2 tiers de tasse

Céréales et grains	15 grammes
Céréales de son, sèches, avoine	1 quart de tasse
Céréales de son, sèches, blé	1 demi-tasse
Céréales, non sucrées, prêtes à manger	3 quarts de tasse
Céréales, soufflées	1 tasse et demie
Granola, faible teneur en matières grasses ou ordinaire	1 quart de tasse
Gruau de maïs, cuit	1 demi-tasse
Flocons d'avoine, cuits, sans sucre	1 demi-tasse
Pâtes, cuites	1 tiers de tasse
Riz, cuit, blanc ou complet	1 tiers de tasse

Fruits	15 grammes
Pomme, avec peau, petite	1 (113 g/4 oz)
Banane, très petite	1 (113 g/4 oz)
Baies (mûres ou bleuets)	3 quarts de tasse
Fruits en conserve (salade de fruits, poires, pêches)	1 demi-tasse
Pamplemousse, gros	1 demi (310 g/11 oz)
Raisins, petits	17 (85 g/3 oz)
Melon (cantaloup, pastèque)	1 tasse, en cubes
Pêche, moyenne, fraîche	1 (170 g/6 oz)
Orange, petite	1 (184 g/6,5 oz)
Poire, grosse	1 demi (113 g/4 oz)
Ananas, frais	3 quarts de tasse
Raisins secs	2 c. à soupe
Fraises, fraîches, entières	1 tasse et 1 quart
Jus de fruits : orange, pomme, pamplemousse et ananas	1 demi-tasse
Jus de fruits : raisin, prune, et mélange de jus	1 quart de tasse

Autre	15 grammes
Plat composé ou ragoût (chili, macaroni au fromage, nouilles et thon en casserole, etc.)	1 demi-tasse
Crème glacée (ordinaire, légère, sans ajout de sucre)	1 demi-tasse
Biscuit (pépites de chocolat, petit)	5,7 cm (2,25 po)

(Adapté de *Exchange Lists for Diabetes*. ADA, mai 2008)



Conseil pour la formation

Chaque item est équivalent à une portion d'alcool :

- 350 ml (12 oz) de bière
- 150 ml (5 oz) de vin
- 45 ml (1,5 oz) de spiritueux

Alcool

Une consommation modérée d'alcool se limite à 2 boissons standard par jour, soit moins de 10 boissons par semaine pour les femmes, et 3 boissons standard par jour, soit moins de 15 boissons par semaine pour les hommes.

AVANT de boire de l'alcool : Mangez des repas réguliers, prenez vos médicaments et vérifiez votre glycémie fréquemment (conservez votre glucomètre à proximité).

PENDANT que vous buvez de l'alcool : Mangez des aliments riches en glucides lorsque vous buvez de l'alcool.

APRÈS avoir bu de l'alcool : Expliquez à une personne de confiance que vous avez bu, pour qu'elle surveille d'éventuels symptômes d'hypoglycémie.

Les personnes qui vivent avec le diabète de type 1 doivent savoir qu'une consommation modérée d'alcool pendant le repas du soir, ou 2 à 3 heures après, peut entraîner une baisse de la glycémie retardée (hypoglycémie).

Adapté de : *Lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada*



Résumé de la section alimentation

Il n'y a pas de régime spécial pour le diabète. Bien que le contrôle de la glycémie soit l'objectif principal de la prise en charge du diabète, ce n'est pas le seul. Des habitudes alimentaires saines sont importantes pour tous. Un mode de vie sain réduit le risque de maladies cardiaques, d'ostéoporose, d'AVC, d'hypertension et de certains types de cancer.

De bonnes habitudes alimentaires assureront aussi un apport suffisant en vitamines et minéraux, pour que vous puissiez vous sentir en pleine forme tous les jours. Si vous vous concentrez sur ces choix alimentaires, vous profiterez des bienfaits d'une alimentation saine et, grâce à eux, il vous sera plus facile d'atteindre vos objectifs de glycémie. Essayez d'inclure les aliments suivants chaque jour.

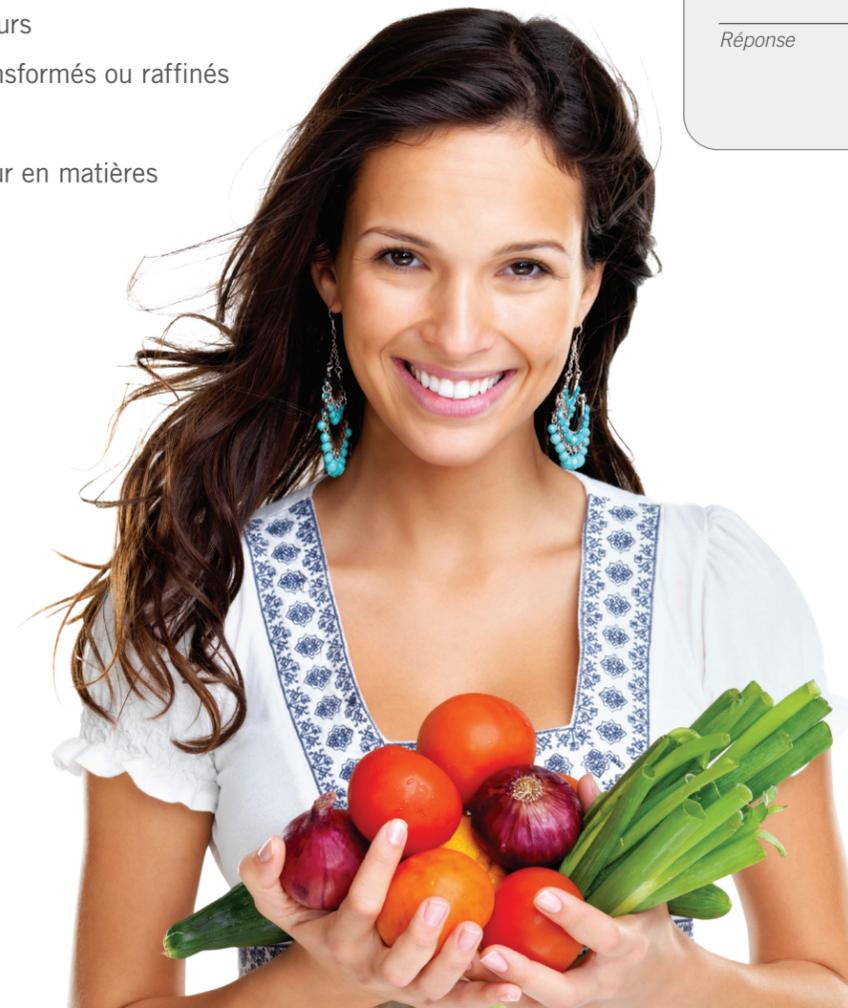
- Aliments frais et entiers
- Fruits et légumes frais
- Aliments de différentes couleurs
- Grains entiers, plutôt que transformés ou raffinés
- Viandes maigres
- Produits laitiers à faible teneur en matières grasses ou écrémés



Vérification des connaissances

Quels aliments supplémentaires (autres que les glucides) peuvent influencer sur votre glycémie postprandiale?

Réponse



Comprendre le calcul des glucides



Points importants du chapitre

- Les glucides sont la principale source d'énergie de l'organisme et ce sont eux qui ont la plus grande influence sur la glycémie. Les aliments riches en glucides sont les sucres, les féculents et les fibres.
- Le calcul des glucides est une méthode permettant d'identifier et d'évaluer les aliments riches en glucides et leurs quantités.
- Le calcul des glucides et le traitement par pompe à insuline sont une bonne combinaison. Ils vous permettent de donner une dose d'insuline facilement pour tous les glucides que vous consommez.
- Pour compter les glucides, vous devez d'abord identifier les aliments qui contiennent des glucides en utilisant des listes d'aliments.
- Vous devez ensuite déterminer la quantité d'aliments que vous consommez.
- Enfin, vous évaluez la quantité de glucides contenus dans votre alimentation en utilisant les tableaux des valeurs nutritives, des ouvrages de référence et les listes de glucides.



Réponses aux vérifications de connaissances

1. Parmi les trois nutriments principaux, les glucides, les protéines et les lipides, quel est celui qui a la plus grande influence sur votre glycémie?
Réponse : Les glucides
2. Quel nutriment doit-on déduire de la quantité totale de glucides, car il n'a aucun effet sur la glycémie?
Réponse :
 - Les fibres
3. Quels aliments supplémentaires (autres que les glucides) peuvent influencer sur votre glycémie postprandiale?
Réponse :
 - Les protéines
 - Les fibres
 - Les lipides
 - L'indice/la charge glycémique
 - L'alcool



Réponses des activités – Étiquettes alimentaires dans la pratique

1. Calculez les glucides pour une portion d'un quart de tasse de ce produit.
Réponse : 31 grammes
2. Calculez les glucides pour une portion d'une demi-tasse de ce produit.
Réponse : 62 grammes
3. Calculez les glucides pour une portion d'une demi-tasse.
Réponse : 22 grammes
4. Calculez les glucides pour une portion d'un quart de tasse.
Réponse : 11 grammes

Réponses des activités – Où sont les glucides?

- | | | |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Pain | <input type="checkbox"/> Saucisses | <input type="checkbox"/> Saucisses sans matières grasses |
| <input type="checkbox"/> Fromage | <input checked="" type="checkbox"/> Lait entier | <input checked="" type="checkbox"/> Haricots |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tofu | <input checked="" type="checkbox"/> Lait écrémé | <input type="checkbox"/> Sauce soja |
| <input type="checkbox"/> Crevettes | <input checked="" type="checkbox"/> Salade de fruits | <input checked="" type="checkbox"/> Pizza |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pommes | <input checked="" type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> Moutarde |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sucre | <input checked="" type="checkbox"/> Tortillas | <input checked="" type="checkbox"/> Frites |
| <input type="checkbox"/> Bifteck | <input type="checkbox"/> Œufs | <input checked="" type="checkbox"/> Bière légère |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pâtes | <input checked="" type="checkbox"/> Yogourt | <input type="checkbox"/> Mayonnaise |
| <input checked="" type="checkbox"/> Riz | <input checked="" type="checkbox"/> Pudding sans sucre | <input checked="" type="checkbox"/> Crème glacée |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bière | <input checked="" type="checkbox"/> Salade de chou | <input checked="" type="checkbox"/> Beurre d'arachide |
| <input checked="" type="checkbox"/> Côtes de porc au barbecue | <input type="checkbox"/> Poisson | <input checked="" type="checkbox"/> Biscuits sans sucre |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sauce pour salade ranch | <input checked="" type="checkbox"/> Sauce pour pâtes marinara | <input checked="" type="checkbox"/> Émincés de poulet panés |
| <input type="checkbox"/> Gélatine sans sucre | <input type="checkbox"/> Dinde en tranches | <input checked="" type="checkbox"/> Ketchup |

Comme vous le savez, mieux vous comprendrez les variations de votre glycémie et utiliserez ces connaissances, mieux vous pourrez prendre en charge le contrôle de votre diabète.

Les épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie inexplicables peuvent être inquiétants. Bien qu'ils soient le plus souvent causés par un déséquilibre entre l'insuline, l'alimentation et l'activité physique, plusieurs autres facteurs entrent en jeu dans la thérapie par pompe à insuline et la gestion des variations de votre glycémie.

Ce chapitre est conçu pour améliorer votre capacité à résoudre les difficultés liées à votre pompe à insuline en définissant des stratégies qui vous aideront à identifier les problèmes, à en déterminer la cause, et à trouver une solution aux imprévus.

Principaux sujets traités :

- Gestion de l'hyperglycémie et de l'hypoglycémie
- Résolution de problèmes liés à l'ensemble de perfusion
- Gestion des moments où vous débranchez votre pompe Tandem
- Prise en charge des jours de maladie



Gestion de votre glycémie

En utilisant une pompe à insuline, vous êtes exposé(e) au risque d'hyperglycémie et d'hypoglycémie, autant que lorsque vous utilisiez les injections manuelles. La plupart des causes, comme manger plus que prévu ou l'oubli d'un bolus d'insuline, seront faciles à identifier. Certaines vous seront cependant inconnues.

La meilleure manière de savoir si votre glycémie est élevée ou basse est de la surveiller fréquemment. S'ils n'utilisent pas la SGC, les utilisateurs de pompe à insuline testent leur glycémie au moins quatre fois par jour en général, et plus fréquemment lorsqu'ils débutent la thérapie par pompe à insuline. Bien que vous ne soyez pas toujours en mesure de ressentir les symptômes d'une hyperglycémie ou d'une hypoglycémie, il est important de savoir comment les reconnaître rapidement. Examinons ce point en effectuant l'activité ci-dessous.



Identifiez chaque symptôme par un **H** pour un taux de glycémie haut, ou un **B** pour un taux de glycémie bas.

Faim	Irritabilité	Nausée	Rythme cardiaque accéléré	Confusion
Tremblement	Vision trouble	Fatigue	Soif intense	Maux de tête
Somnolence	Envie d'uriner fréquente	Moiteur	Désorientation	Anxiété

Vous pouvez ressentir les mêmes symptômes en cas d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie. Vous pourriez également ressentir des symptômes complètement différents ou de ne rien ressentir du tout. Pour cette raison, il est préférable de surveiller votre glycémie régulièrement pour vous assurer de rester dans les limites de vos objectifs.

Hyperglycémie

L'hyperglycémie (taux de glycémie élevé) se produit lorsqu'il y a trop de glucose et pas suffisamment d'insuline dans votre sang. Le stress, la maladie, les médicaments, l'inactivité et la sous-estimation des glucides consommés sont toutes des causes courantes de l'hyperglycémie.

Acidocétose diabétique (ACD)

Lorsque l'insuline n'est pas disponible, la glycémie peut atteindre des taux dangereux. Si elle n'est pas traitée, l'ACD peut entraîner un état qui met la vie en danger.

- L'ACD se produit lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'insuline pour transporter le glucose dans le sang où il est utilisé pour produire de l'énergie.
- Sans glucose, les lipides sont utilisés comme source d'énergie et produisent des déchets appelés cétones.
- En cas d'accumulation excessive de cétones (qui peut se produire rapidement), l'état de santé s'aggrave et des soins médicaux sont requis. Il s'agit d'une ACD.
- Les cétones urinaires peuvent être vérifiées à l'aide d'une bandelette réactive, mais les cétones dans le sang peuvent être détectées plus rapidement que dans l'urine à l'aide d'un cétonomètre et de bandelettes conçues pour tester les cétones dans le sang. Demandez à votre professionnel de la santé quand et comment tester les cétones.

Premiers symptômes de l'ACD	Symptômes d'une ACD sévère
<ul style="list-style-type: none"> • Soif ou bouche sèche • Envie d'uriner fréquente • Taux de glycémie élevé • Cétones 	<ul style="list-style-type: none"> • Nausée et vomissements • Douleurs abdominales • Fatigue • Respiration difficile • Haleine fruitée • Cétones

Pour éviter l'ACD :

- Surveillez votre glycémie au moins quatre à six fois par jour.
- Vérifiez le taux de cétones chaque fois que vous ressentez des symptômes de l'ACD (ci-dessus).
- Si votre glycémie est supérieure à 14 mmol/L deux fois de suite, suivez les directives de traitement de l'hyperglycémie à la page 64.

Soyez prêt(e), apportez toujours les fournitures suivantes avec vous :

- Insuline et seringues
- Bandelettes pour tester les cétones
- Glucomètre et bandelettes
- Ensembles de perfusion et réservoirs



Vérification des connaissances

Quels sont les signes et symptômes d'une acidocétose diabétique (ACD)?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Résoudre les problèmes



Conseils pour la pompe

Votre pompe Tandem est équipée d'une fonctionnalité de rappel en cas d'hyperglycémie qui peut être programmée pour vous rappeler de vérifier votre glycémie à la suite d'un épisode d'hyperglycémie. Cette fonctionnalité est particulièrement utile au début de la thérapie par pompe à insuline. Reportez-vous au guide d'utilisation de la pompe pour en savoir plus sur l'utilisation de cette fonctionnalité.



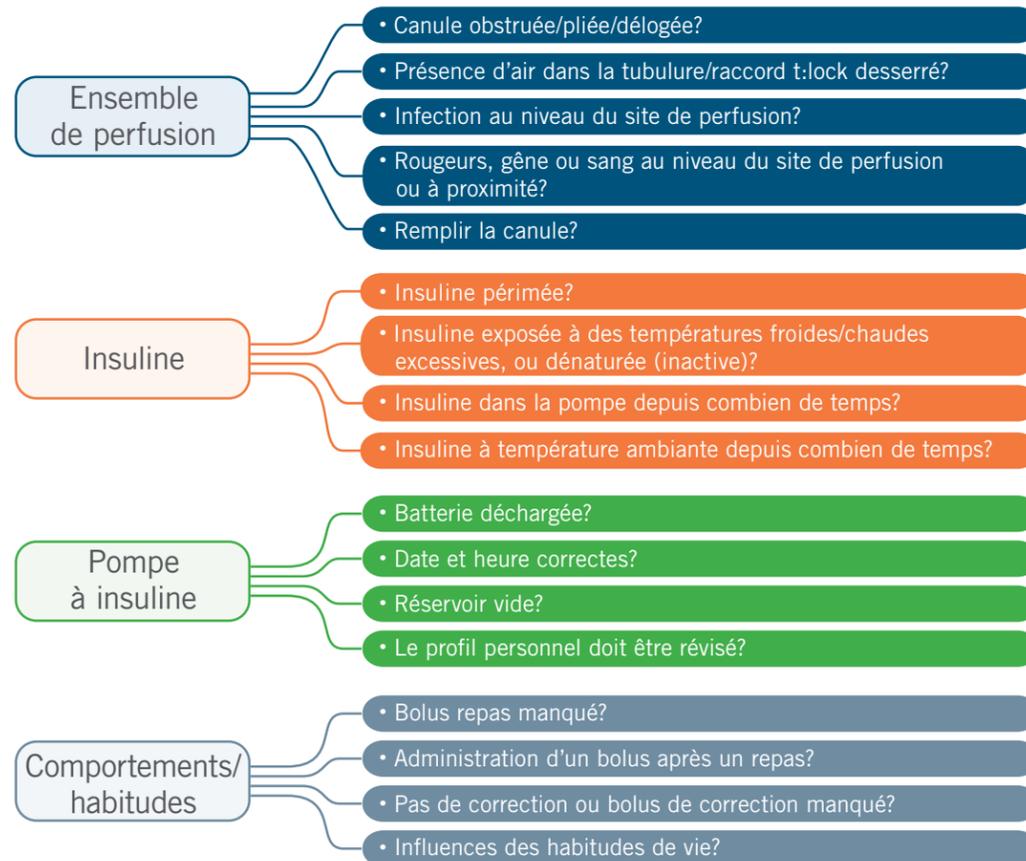
Vérification des connaissances

Quelles sont les quatre catégories principales à prendre en compte pour résoudre un problème d'hyperglycémie?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Gestion de l'hyperglycémie

Bien que la thérapie par pompe à insuline offre de nombreux avantages, des épisodes inattendus d'hyperglycémie peuvent se produire si l'administration d'insuline est interrompue. En l'absence d'insuline à action rapide et si vous n'avez pas d'insuline à action prolongée dans votre sang (comme c'était le cas lors de la prise d'injections), votre glycémie peut s'élever rapidement. Le tableau ci-dessous présente différentes catégories de problèmes qui doivent être pris en compte si votre glycémie ne répond pas à une dose d'insuline de correction. Si le problème persiste ou si vous ne trouvez pas de solution, communiquez avec votre professionnel de la santé.



Guide pour la gestion de l'hyperglycémie

Cause possible ↓	Éléments à vérifier ↓	Si oui, il faut agir ↓
Ensemble de perfusion :		
Fuite au niveau du site	Humidité au niveau du site	Changez cet ensemble de perfusion. Changez de site.
N'a pas été changé dans les 2 à 3 jours	Historique des remplissages et rappel de site	
Ensemble de perfusion expiré	Date d'expiration sur l'emballage	
Infection au niveau du site	Rougeur, gonflement au site	
Canule :		
Pincée, délogée ou bouchée	Site de perfusion	Changez cet ensemble de perfusion. Changez de site.
Placée dans du tissu cicatriciel		
Tubulure :		
Bulles d'air	Bulles ou poches d'air dans la tubulure	Détachez la tubulure du site; remplissez la tubulure d'insuline pour expulser l'air; reconnectez la tubulure au site.
Non remplie lors du dernier chargement de l'ensemble	Historique des remplissages	Détachez la tubulure du site; effectuez la séquence de remplissage; reconnectez la tubulure au site.
Connecteur t:lock et tubulure desserré	Raccordement t:lock/tubulure	Détachez la tubulure du site; resserrez le connecteur t:lock au niveau du raccordement; remplissez la tubulure d'insuline pour expulser l'air; reconnectez la tubulure au site.
Insuline :		
Expirée ou dénaturée (inactive)	Date d'expiration sur le flacon d'insuline. Apparence trouble ou granulaire	Jetez le flacon d'insuline. Remplissez un nouveau réservoir de nouvelle insuline. Changez l'ensemble de perfusion au complet.
Exposée à des températures très froides, chaudes, ou au soleil	Qualité de l'insuline dans le flacon. Température de stockage	Jetez l'insuline et le réservoir. Remplissez un nouveau réservoir de nouvelle insuline. Changez l'ensemble de perfusion au complet.
Dans le réservoir plus longtemps que recommandé	Historique des remplissages	
Pompe à insuline :		
Erreur de programmation (réglages d'insuline de la pompe, heure/date)	Profils personnels, réglages de l'heure/de la date	Reprogrammez si nécessaire.
Alarme déclenchée	Historique des alarmes	Identifiez l'alarme. Prenez des mesures conformément au guide d'utilisation de la pompe ou appelez le service d'assistance technique à la clientèle au (833) 509-3598.
Batterie déchargée	Icône de la batterie	Chargez la batterie.
Le profil personnel doit être révisé	Discutez avec votre professionnel de la santé	Communiquez avec votre professionnel de la santé pour discuter d'évaluation et d'ajustement des réglages.
Comportements/habitudes :		
Bolus manqué	Historique des bolus	Bolus de correction selon les besoins.
Bolus administré après un repas		
Bolus de correction non administré		
Influences du quotidien	Stress, maladie, médicaments, inactivité	Discutez d'un plan d'action avec votre professionnel de la santé.



Conseils pour la pompe

Lorsque vous injectez une dose par seringue et que vous souhaitez que votre pompe Tandem tienne compte de l'IA.

1. Débranchez votre pompe Tandem de votre corps.
2. Calculez la dose avec votre pompe Tandem.
3. Administrez le bolus dans l'air.
4. Rebranchez votre pompe Tandem au site de perfusion.



Conseil pour la formation

Si votre glycémie est supérieure à 14 mmol/L deux fois de suite ou qu'elle ne répond pas à un bolus de correction, vérifiez le taux de cétones, changez l'ensemble de perfusion au complet, ainsi que le site, et reportez-vous au guide pour la gestion de l'hyperglycémie à la page 63.

Recommandations pour le traitement de l'hyperglycémie

Si votre glycémie est supérieure à la cible mais inférieure à 14 mmol/L, prenez un bolus de correction avec votre pompe Tandem, comme indiqué. Vérifiez à nouveau votre glycémie dans 1 à 2 heures. Si la glycémie ne répond pas au traitement, vérifiez le taux de cétones (sang ou urine) et suivez les directives ci-dessous. Si vous ne trouvez pas de cause logique à l'hyperglycémie, vérifiez le taux de cétones.

Si la glycémie reste supérieure à 14 mmol/L, ou si vous avez des symptômes d'ACD, vérifiez le taux de cétones

Si le taux de cétones est négatif :	Si le taux de cétones est positif : <i>(ou, si la glycémie ne répond pas au bolus de correction)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Changez l'ensemble de perfusion au complet. • Utilisez le facteur de correction pour calculer une dose et administrez-la avec une seringue ou un stylo injecteur. • Buvez 250 à 375 ml (1 à 1,5 tasse) de liquides sans sucre toutes les 30 à 60 minutes pour éviter la déshydratation. • Continuez de surveiller toutes les 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la glycémie revienne à la normale. • Si la glycémie ne répond pas au bolus de correction, suivez la procédure à droite pour un taux de cétones positif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez le facteur de correction pour calculer une dose et administrez-la avec une seringue ou un stylo injecteur. • Changez l'ensemble de perfusion au complet, ainsi que le site, en utilisant un nouveau réservoir et de la nouvelle insuline. • Buvez 250 à 375 ml (1 à 1,5 tasse) de liquides sans sucre toutes les 30 à 60 minutes pour éviter la déshydratation. • Continuez de surveiller toutes les 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la glycémie revienne à la normale. • Si la glycémie ne répond pas au traitement ou en cas de vomissements, communiquez avec votre professionnel de la santé, rendez-vous au service des urgences ou appelez le 911.

(Adapté de Walsh, 2017)

Présence d'air dans la tubulure

S'il y a de l'air dans la tubulure de l'ensemble de perfusion, l'air sera administré à la place de votre dose d'insuline. Cela peut entraîner une hyperglycémie. Vérifiez régulièrement la présence de bulles ou de poches d'air dans la tubulure, Vérifiez aussi que le connecteur t:lock est bien raccordé. En cas de présence d'air dans la tubulure ou si le raccordement du t:lock est desserré, prenez les mesures suivantes :

1. Débranchez la tubulure du site.
2. Resserrez le connecteur t:lock.
3. Remplissez la tubulure d'insuline pour expulser l'air.
4. Rebranchez la tubulure au site.



Que feriez-vous?

Au dîner, vous mangez votre repas habituel : un sandwich, des croustilles et une petite salade. Vous saisissez votre glycémie d'avant le repas de 6,7 mmol/L et 56 grammes de glucides dans votre pompe Tandem. Vous administrez le bolus habituel. Trois heures après votre repas, votre glycémie est de 15 mmol/L. Vous êtes très occupé(e) au travail, donc vous administrez rapidement un bolus de correction. Deux heures plus tard, vous avez la nausée et vous rendez compte que vous urinez fréquemment. Vous vérifiez votre glycémie. Elle a atteint 22 mmol/L.

1. Que devez-vous faire?
2. Quelle en est la cause, selon vous?
3. Qu'auriez-vous pu faire différemment?

Notes : Notez vos réponses et discutez avec votre professionnel de la santé. Reportez-vous à la page 73 pour une discussion.

Notes : _____



Conseils pour la pompe

Votre pompe Tandem est équipée d'une fonctionnalité de rappel en cas d'hypoglycémie qui peut être programmée pour vous rappeler de vérifier votre glycémie à la suite d'un épisode d'hypoglycémie. Pour utiliser cette fonctionnalité le plus efficacement possible, saisissez tous vos taux de glycémie dans votre pompe Tandem. Reportez-vous au guide d'utilisation de la pompe pour en savoir plus sur l'utilisation de cette fonctionnalité.

Recommandations pour le traitement de l'hypoglycémie

L'hypoglycémie (taux de glycémie inférieur à 4 mmol/L) se produit lorsqu'il y a trop d'insuline et pas suffisamment de glucose dans votre sang. Certaines des causes les plus courantes de l'hypoglycémie sont une activité accrue ou inattendue et une surévaluation des glucides avec un bolus plus important que nécessaire. Vous pouvez traiter vous-même une hypoglycémie légère, mais une hypoglycémie sévère nécessite en général le support d'une tierce personne.

Vous pouvez ressentir un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Tremblements
- Moiteur
- Étourdissement
- Fringale soudaine
- Confusion
- Irritabilité

Recommandations pour le traitement de l'hypoglycémie légère

- La personne peut se traiter seule en consommant des glucides rapides, selon la règle des 15 (ci-dessous).
- En général, les symptômes n'apparaissent qu'une fois que la glycémie est inférieure à 3,9 mmol/L, cependant, ils varient d'une personne à l'autre.
- Certaines personnes ne parviennent pas à reconnaître l'hypoglycémie, on parle alors d'hypoglycémie asymptomatique. Communiquez avec votre professionnel de la santé si vous pensez être concerné(e) par cette condition.

Règle des 15 – Lorsque la glycémie est inférieure à 3,9 mmol/L			
Consommez 15 grammes de glucides rapides	Surveillez la glycémie après 15 minutes	Répétez le traitement si la glycémie est inférieure à 3,9 mmol/L	Répétez la surveillance et le traitement jusqu'à ce que la glycémie revienne à la normale
Sources de glucides rapides qui contiennent 15 grammes			
<ul style="list-style-type: none"> • 3 à 4 comprimés de glucose • 1 tube de gel de glucose (15 g) • 1 demi-tasse de jus de fruits ou de boisson gazeuse ordinaire • 1 tasse de lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 c. à soupe de miel ou de sucre • 3 carrés de biscuits graham • 6 craquelins salés • 2 c. à soupe de raisins secs 		

(Adapté de l'ADA, 2017)

Recommandations pour le traitement de l'hypoglycémie sévère

- Assistance médicale nécessaire. Lorsque l'hypoglycémie est sévère, vous pouvez être dans l'impossibilité de communiquer les directives de traitement.
- Prévoyez à l'avance. Portez une carte d'identification médicale et discutez d'un plan de traitement avec vos amis, les membres de votre famille et vos aidants. Ils doivent être avisés d'appeler le 911 si vous perdez connaissance, devenez agressif, vous évanouissez ou avez des convulsions.
- Une trousse de secours de glucagon est utilisée pour traiter l'hypoglycémie sévère. Ayez-la toujours à portée de main. Le glucagon peut être administré par injection ou via la voie intranasale. Il est important d'en discuter avec votre professionnel de la santé pour déterminer quelle est la meilleure option pour vous. Quelle que soit la méthode choisie, il est important de passer en revue ces étapes une fois par an et de remplacer le glucagon expiré.



Répertoriez les facteurs qui, selon vous, ont pu être à l'origine d'une hypoglycémie dans le passé.

1.

2.

3.

Remarquez-vous une tendance? Discutez de ces causes avec votre professionnel de la santé si elles persistent.



Vérification des connaissances

Qu'utilise-t-on pour traiter un épisode d'hypoglycémie sévère?

Réponse

Gestion de l'hypoglycémie

L'hypoglycémie est souvent provoquée par un excédent d'insuline et une quantité de glucides insuffisante. Le guide ci-dessous peut vous aider à découvrir certaines causes possibles de l'hypoglycémie auxquelles vous n'auriez pas pensé.

Guide pour la gestion de l'hypoglycémie

Cause	Action à prendre
Vous ne laissez pas la pompe calculer les bolus	• Donnez les bolus en saisissant les grammes de glucides et la glycémie.
Erreur dans le calcul des glucides	• Reportez-vous au chapitre 4 si vous avez besoin d'aide pour le calcul des glucides.
Accumulation d'insuline (correction trop tôt ou le calculateur de bolus n'a pas été utilisé pour la correction)	• Saisissez tous les taux de glycémie dans le calculateur de bolus.
Réglage du débit basal trop élevé	• Discutez avec votre professionnel de la santé des modifications possibles pour votre profil personnel.
Ajustement nécessaire du calculateur de bolus	• Discutez avec votre professionnel de la santé des modifications possibles pour votre profil personnel; pour les réglages du bolus.
Ajustement nécessaire du réglage de la durée d'action de l'insuline	• Discutez avec votre professionnel de la santé des ajustements possibles pour vos ratios insuline-glucides ou vos facteurs de correction (sensibilité à l'insuline).
Exercice ou activité physique	• Discutez avec votre professionnel de la santé de l'utilisation d'un débit temporaire ou d'un autre profil personnel.
Alcool	• Reportez-vous au chapitre 4 pour de plus amples renseignements sur l'alcool et le diabète.

Dans la plupart des cas, il n'est pas recommandé d'arrêter l'administration d'insuline de la pompe en périodes d'hypoglycémie. Traitez en suivant la règle des 15 à la page 66. Si les épisodes d'hypoglycémie inexplicables persistent, communiquez avec votre professionnel de la santé pour en déterminer la cause. Il se peut que les réglages d'insuline dans le profil personnel aient besoin d'être ajustés ou que le calcul des glucides soit à réviser.

Résoudre les problèmes liés à votre ensemble de perfusion

Il est toujours utile de connaître les causes qui pourraient possiblement contribuer à des problèmes avec votre ensemble de perfusion, à savoir :

- Non-utilisation d'une technique propre lors de l'insertion de l'ensemble de perfusion
- Allergies ou sensibilités à la canule, à l'adhésif cutané ou au pansement
- Choix du site de perfusion inapproprié
- L'ensemble de perfusion utilisé peut ne pas vous convenir. Parlez des options avec votre professionnel de la santé.

Veillez discuter des problèmes récurrents liés à votre site de perfusion avec votre professionnel de la santé.

Guide pour résoudre les problèmes liés à votre ensemble de perfusion

Problème	Action à prendre
Éruption cutanée/démangeaisons	• Il se peut qu'un nouveau savon ou une nouvelle lotion soit à l'origine de la réaction. • Nettoyez la peau comme à votre habitude et créez une barrière à l'aide de produits de préparation du site. Communiquez avec votre professionnel de la santé pour discuter du meilleur produit de protection pour vous. • Si le problème persiste, il peut s'agir d'une allergie à la canule, au ruban adhésif ou à l'adhésif cutané. Essayez de les changer, l'un après l'autre, pour identifier le problème.
Petites bosses, cicatrices ou boutons	• Remplacez l'ensemble de perfusion tous les 2 à 3 jours. • Observez le site pour détecter toute infection (sensation de chaleur, rougeurs ou suintement). • Appelez votre professionnel de la santé en cas d'apparition de signes ou symptômes d'infection et évitez de placer des ensembles de perfusion sur ces endroits.
La bande adhésive ne tient pas bien sur le site	• Assurez-vous toujours que le site est propre et sec avant d'insérer la canule. • Nettoyez le site avec un produit de préparation du site et le laisser sécher. Envisagez d'utiliser un produit tel que Skin Prep ou Skin Tac.
Saignements au niveau du site	• Un saignement sous-cutané peut entraîner la formation d'une poche de sang. • Si vous sentez une petite bosse, retirez immédiatement l'ensemble de perfusion et insérez-en un neuf à un endroit différent.
Sang dans la canule ou la tubulure	• Changez l'ensemble de perfusion et/ou la tubulure. • Un caillot de sang peut provoquer une occlusion qui compromettra l'administration de l'insuline.
Contusion au niveau du site	• Changez l'emplacement du site. N'insérez pas dans un endroit avec une contusion.
Écoulement d'insuline autour du site	• Changez cet ensemble de perfusion. • Essayez une canule plus longue ou insérez-la plus profondément dans la peau.
Glycémie élevée à la suite du changement de site	• Vérifiez que la tubulure et la canule ont été remplies après l'insertion d'un nouvel ensemble de perfusion. • Vérifiez qu'aucune bulle ne soit présente dans la tubulure. • Vous pouvez choisir de conserver l'ancien ensemble de perfusion pendant 1 ou 2 heures après l'insertion d'un nouvel ensemble pour vous assurer que le bolus précédent a été complètement absorbé.
Problèmes répétés avec l'ensemble de perfusion	• Communiquez avec votre professionnel de la santé pour discuter des autres options d'ensemble de perfusion.



Conseil pour la formation

Rappelez-vous que l'insuline à action prolongée reste active dans l'organisme pendant 12 à 24 heures une fois injectée. Si vous avez remplacé votre insuline basale par des injections d'insuline à action prolongée, assurez-vous que toute l'insuline à action prolongée a été évacuée avant de rebrancher votre pompe Tandem et de reprendre l'administration basale. Communiquez avec votre professionnel de la santé pour de plus amples renseignements sur la durée de votre insuline à action prolongée et la reprise de l'administration basale.

Gestion des moments où vous débranchez votre pompe Tandem

Il peut être nécessaire de débrancher votre pompe Tandem pendant de courtes périodes. Lors d'activités de sport de contact, par exemple, ou à la plage, pendant une intervention médicale, en cas de défaillance de la pompe à insuline, ou lorsque vos fournitures sont épuisées, tout simplement. Discutez avec votre professionnel de la santé des instructions particulières et d'un plan de secours pour les moments où vous débranchez votre pompe Tandem. Des recommandations générales sont fournies ci-dessous.

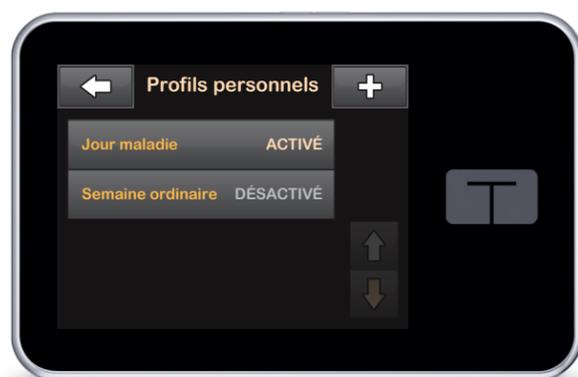
Guide pour l'arrêt momentané de votre pompe

Moments où vous débranchez la pompe	Plan
1 heure ou moins	<ul style="list-style-type: none"> Surveillez la glycémie. Traitez l'hyperglycémie ou l'hypoglycémie selon les besoins avant de débrancher.
1 à 4 heures	<ul style="list-style-type: none"> Déterminez combien de temps vous ne serez pas branché(e) à la pompe. Administrez la quantité d'insuline basale que vous calculez ne pas recevoir durant cette période. Réduisez la quantité pour l'activité au besoin. Retirez la pompe Tandem. Couvrez les glucides en rebranchant la pompe Tandem ou par injection.
Plus de 4 heures	<ul style="list-style-type: none"> Reportez-vous au plan de secours déterminé avec votre professionnel de la santé.

Prise en charge des jours de maladie

Vous devez redoubler d'attention lorsque vous êtes malade. Les hormones libérées pendant une maladie ou en périodes de stress peuvent rapidement élever la glycémie. En suivant quelques recommandations simples, vous pouvez atténuer l'effet de la maladie sur votre diabète.

Soyez prêt(e). Faites preuve de prévoyance en stockant des fournitures et des aliments non périssables. Si vous attendez de tomber malade, vous risquez de ne pas avoir l'énergie pour trouver ce qu'il vous faut.



Fournitures à conserver à portée de main
Bandelettes pour tester les cétones
Matériel de test de glycémie : glucomètre, bandelettes, lancettes, piles pour le glucomètre et capteurs de SGC
Insuline à action rapide et seringues
Thermomètre
Médicaments sans ordonnance pour le rhume, la grippe, la diarrhée, les vomissements

Aliments à conserver à portée de main
Boissons sportives (électrolytes)
Jus de fruits
Boissons gazeuses ordinaires et allégées
Soupe en conserve
Craquelins
Gélatine ordinaire
Pudding instantané
Compote de pommes

Plan d'action pendant les jours de maladie

- N'arrêtez pas l'administration d'insuline de votre pompe Tandem. Continuez de prendre de l'insuline. Il vous faudra peut-être utiliser un débit basal temporaire ou créer un profil personnel pour vos jours de maladie si une quantité supérieure ou inférieure d'insuline est nécessaire. Parlez de cette option avec votre professionnel de la santé.
- Surveillez votre glycémie toutes les 2 à 4 heures.
- Vérifiez le taux de cétones lorsque la glycémie est supérieure à 14 mmol/L et chaque fois que vous présentez des signes et symptômes d'ACD, y compris nausée et vomissements.
- Buvez beaucoup de liquides. Choisissez de préférence de l'eau ou des boissons décaféinées sans sucre. Buvez de 250 à 375 ml (1 à 1 tasse et demie) toutes les 30 à 60 minutes pour éviter la déshydratation.
- Consommez des aliments contenant des glucides. Si vous ne pouvez pas manger, buvez en alternance des boissons sans sucre et des liquides contenant des glucides, p. ex. boissons sportives (électrolytes), boissons gazeuses et jus de fruits. Administrez le bolus le cas échéant pour couvrir les glucides.

Quand appeler votre professionnel de la santé

- Si votre glycémie reste supérieure à 14 mmol/L ou que votre taux de cétones est modéré à élevé
- Lorsque vous souffrez de diarrhée persistante
- Si vous avez une fièvre supérieure à 38 °C
- Lorsque vous vomissez et ne parvenez pas à consommer des liquides
- Si vous avez des douleurs abdominales sévères
- Si vous êtes malade pendant plus de 24 heures
- Si vous présentez des symptômes inexplicables



Points importants du chapitre

- Résoudre les problèmes liés à votre glycémie consiste en une série d'étapes de résolution permettant de déterminer une cause et de trouver une solution à une glycémie inexplicée.
- Les taux élevés de glycémie (hyperglycémie) peuvent provenir de problèmes associés à votre ensemble de perfusion, votre insuline, votre pompe Tandem ou vos habitudes et vos comportements.
- Pour corriger une hyperglycémie, reportez-vous au guide pour la gestion de l'hyperglycémie à la page 63.
- L'hyperglycémie doit être traitée rapidement en suivant les directives fournies à la page 64.
- L'ACD est une condition potentiellement mortelle qui peut survenir à la suite d'une hyperglycémie non traitée. Les symptômes comprennent la nausée, les vomissements, l'haleine fruitée et les douleurs abdominales. Elle s'accompagne de la présence de cétones. L'ACD requiert une attention médicale immédiate.
- Des taux de glycémie faibles (hypoglycémie) peuvent être le résultat d'un bolus mal calculé, d'une erreur de calcul de glucides, d'une accumulation d'insuline ou d'une activité inattendue.
- En cas d'hypoglycémie, utilisez la règle des 15 : prenez 15 grammes de glucides rapides, attendez 15 minutes, revérifiez votre glycémie. Répétez le traitement au besoin.
- Discutez avec votre professionnel de la santé des instructions particulières et d'un plan de secours s'il s'avère nécessaire de débrancher votre pompe Tandem pendant de courtes périodes.
- Maintenez des fournitures à portée de main pour les jours où vous êtes malade. Lorsque vous êtes malade, ne débranchez pas votre pompe Tandem. Vérifiez les taux de cétones, buvez beaucoup de liquides et, si vous êtes trop malade pour manger, remplacez les glucides alimentaires par des liquides contenant des glucides.



Réponses aux vérifications de connaissances

1. Quels sont les signes et symptômes d'une ACD sévère?
Réponse : Cétones, nausée et vomissements, douleurs abdominales, fatigue, respiration difficile, haleine fruitée.
2. Quelles sont les quatre catégories principales à prendre en compte pour résoudre un problème d'hyperglycémie?
Réponse : Insuline, ensemble de perfusion, pompe Tandem, habitudes/comportement.
3. Qu'utilise-t-on pour traiter un épisode d'hypoglycémie sévère?
Réponse : Trousse de secours de glucagon.



Réponses de l'activité – Taux de glycémie haut ou bas

Faim :	<input type="checkbox"/> H, <input type="checkbox"/> B	Moiteur :	<input type="checkbox"/> B
Tremblement :	<input type="checkbox"/> B	Rythme cardiaque accéléré :	<input type="checkbox"/> B
Somnolence :	<input type="checkbox"/> H, <input type="checkbox"/> B	Soif intense :	<input type="checkbox"/> H
Irritabilité :	<input type="checkbox"/> H, <input type="checkbox"/> B	Désorientation :	<input type="checkbox"/> B
Vision trouble :	<input type="checkbox"/> H	Confusion :	<input type="checkbox"/> H, <input type="checkbox"/> B
Miction fréquente :	<input type="checkbox"/> H	Maux de tête :	<input type="checkbox"/> H, <input type="checkbox"/> B
Nausée :	<input type="checkbox"/> H	Anxiété :	<input type="checkbox"/> B
Fatigue :	<input type="checkbox"/> H		

Réponses de l'activité – Que feriez-vous?

1. Que devez-vous faire?
Réponse : Vérifiez le taux de cétones et suivez les recommandations pour le traitement de l'hyperglycémie à la page 64. Faire la résolution de problèmes liés à votre pompe Tandem et votre ensemble de perfusion en suivant les guides aux pages 63 et 69.
2. Quelle en est la cause, selon vous?
Réponse : Un certain nombre de raisons doivent être envisagées : canule pliée ou délogée, occlusion/obstruction de la tubulure, réservoir vide, bolus incomplet.
3. Qu'auriez-vous pu faire différemment?
Réponse : Agir immédiatement. Ne pas tarder. La nausée, la miction fréquente et la glycémie élevée sont des signes précurseurs de l'ACD. Suivez les recommandations pour traiter et corriger l'hyperglycémie.

Explorer les fonctions et les options de votre pompe Tandem vous aidera à profiter au maximum de la thérapie par pompe à insuline.

Votre pompe Tandem a été conçue pour vous aider à prendre en charge le contrôle de votre diabète en offrant des options flexibles pour personnaliser l'administration de l'insuline basale et bolus. Ce n'est pas tout, elle est équipée d'encore plus. Pour améliorer votre expérience, votre pompe Tandem offre d'autres fonctionnalités qui faciliteront la prise en charge de votre diabète.

Dans ce chapitre, nous allons explorer les avantages de ces fonctionnalités pratiques offertes sur votre pompe Tandem :

- Profils personnels
- Débit basal temporaire
- Bolus prolongé
- Bolus rapide
- Rappel oubli bolus repas
- Rappel du site de perfusion
- Rappels glycémie basse et glycémie élevée

Notes : Reportez-vous toujours au guide d'utilisation de la pompe pour consulter des instructions détaillées sur l'utilisation de ces fonctionnalités pratiques.





Conseil pour la formation

Discutez de vos besoins individuels d'insuline avec votre professionnel de la santé pour déterminer si cette fonctionnalité vous convient.

Profils personnels supplémentaires

Qu'est-ce que c'est?	Pourquoi l'utiliser?	Comment l'utiliser?
<ul style="list-style-type: none"> Un Profil personnel est un groupe de réglages définissant l'administration d'insuline basale et bolus selon des plages horaires spécifiques durant une période de 24 heures. Vous pouvez créer jusqu'à six profils personnels différents en personnalisant les débits basaux, ratios glucides, facteurs de correction et cibles de glycémie. Chaque profil personnel unique peut être identifié par un nom. Vous aurez toujours un profil personnel actif. 	<ul style="list-style-type: none"> En cas de changements périodiques dans votre routine qui influencent votre glycémie, p. ex. camp d'été, voyages, etc. En cas de changements périodiques durant vos activités de fin de semaine. Pour s'adapter aux quarts de travail variables. Pour des activités ou de l'exercice planifiés. Pour une période de maladie ou un traitement médical de longue durée. Pendant les changements hormonaux mensuels. Pour faire des tests et évaluer les réglages d'insuline de votre pompe. 	<ul style="list-style-type: none"> Un profil personnel doit être programmé avant de pouvoir l'utiliser (reportez-vous au guide d'utilisation de la pompe). Une fois programmé, vous pouvez activer un profil personnel à tout moment. Pour changer de profil, il suffit d'accéder à vos profils personnels et d'activer le profil désiré.

La pompe en pratique

Pendant la semaine, Carl est banquier; ses besoins en insuline la fin de semaine sont bien inférieurs à ceux des jours où il travaille au bureau. Pour éviter l'hypoglycémie, Carl doit réduire ses débits basaux et ses bolus en ajustant son ratio glucides, son facteur de correction et sa cible de glycémie. Carl utilise un profil personnel la fin de semaine sur sa pompe Tandem en activant le profil « Fin de semaine » déjà réglé tous les vendredis soir, puis en revenant au profil « Bureau » le dimanche soir. Grâce à ce profil personnalisé, il n'a pas besoin de traiter constamment les hypoglycémies ou de modifier son profil « Bureau » ordinaire. Maintenant, Carl peut profiter de ses activités de fin de semaine sans se soucier des risques d'hypoglycémie.



Comment utiliseriez-vous cette fonctionnalité?

Débit temporaire

Qu'est-ce que c'est?	Pourquoi l'utiliser?	Comment l'utiliser?
<ul style="list-style-type: none"> La fonction Débit temp (débit basal temporaire) vous permet d'augmenter ou de diminuer temporairement votre débit basal pendant une période de temps donnée. Un débit basal peut être modifié pendant une période de 15 minutes à 72 heures de 0 et 250 % du débit programmé. À la fin de la période, votre débit basal habituel reprendra automatiquement. 	<ul style="list-style-type: none"> Avant, pendant et après les activités et l'exercice. Pendant les périodes de stress ou de maladie. Pendant les changements hormonaux mensuels. Pendant la prise de certains médicaments. Après une hypoglycémie ou une hyperglycémie sévère. Pour aider à compenser un repas riche en matières grasses ou en protéines. Lors de changements dans votre routine, p. ex. voyages, sorties, longues conférences ou réunions. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifiez un moment où un débit temporaire pourrait être utile. Déterminez comment vous voulez modifier l'administration de votre basal habituel. Une augmentation correspond à plus de 100 %. Une diminution correspond à moins de 100 % (se reporter au guide d'utilisation de la pompe). Commencez avec une modification de 10 à 20 % seulement. Ajustez une fois que vous commencez à identifier une tendance dans vos glycémies. Débutez le débit temporaire 1 à 2 heures avant le début de l'activité ou de l'événement. Arrêtez le débit temporaire 1 à 2 heures après la fin de l'activité ou de l'événement. Enregistrez toute modification pour références futures.

La pompe en pratique

Maria part en voyage avec sa famille pour des vacances à la plage. D'habitude, elle est très active et occupée durant la journée. Rester assise dans une voiture pendant six heures est très différent de sa routine habituelle. Elle a peur que cette inactivité prolongée entraîne une augmentation de ses taux de glycémie. Maria sait qu'elle aura besoin d'une plus grande quantité d'insuline basale pendant le voyage. Elle décide d'augmenter son débit basal en réglant un débit temporaire sur sa pompe Tandem à 110 % pendant les 6 prochaines heures. Grâce à l'augmentation de l'administration d'insuline, Maria peut conserver sa glycémie dans la cible pendant tout le voyage. Ses vacances commencent bien!



Comment utiliseriez-vous cette fonctionnalité?

Bolus prolongé

Qu'est-ce que c'est?	Pourquoi l'utiliser?	Comment l'utiliser?
<ul style="list-style-type: none"> La fonctionnalité de bolus prolongé permet d'administrer l'intégralité ou une portion du bolus repas au cours d'une période prolongée. Vous déterminez le pourcentage du bolus repas que vous souhaitez administrer maintenant et la portion que vous voulez prolonger sur une période de temps que vous déterminez aussi. Un bolus peut être prolongé sur une période de 15 minutes à 8 heures. 	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque vous voulez que votre bolus d'insuline soit administré lentement sur une période de temps. Lorsque vous consommez un repas riche en protéines ou en matières grasses (p. ex. bifteck ou pizza). Lorsque vous consommez un gros repas. Lorsque vous mangez pendant une période prolongée, comme un banquet ou une fête. Si vous avez une digestion lente ou souffrez de gastroparésie. Si vous décidez de ne pas consommer un repas en entier, vous pouvez annuler le bolus avant son administration. Pour les médicaments qui perturbent la digestion. 	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque vous administrez un bolus sélectionnez Prolongé après avoir saisi les grammes de glucides ou les unités d'insuline et avant de choisir Administrer (reportez-vous au guide d'utilisation de la pompe). Votre pompe Tandem fera le calcul et affichera 50 % MAINTENANT. Vous pouvez confirmer cette quantité ou modifier le pourcentage de la quantité du bolus repas que vous aimeriez administrer MAINTENANT. Votre pompe Tandem calculera ensuite la quantité à administrer PLUS TARD (prolongé). Enfin, on vous demandera de sélectionner la durée d'administration de la portion prolongée.

La pompe en pratique

Lorenzo adore les lasagnes maison de sa femme. Il sait que pour chaque portion de 10 cm par 10 cm (4 po par 4 po) qu'il prévoit de consommer, il saisira 40 grammes de glucides dans sa pompe Tandem et dosera son insuline en conséquence. Étant donné la grande quantité de fromage (lipides et protéines) contenu dans les lasagnes, les glucides des pâtes sont libérés dans son sang à un rythme plus lent. En conséquence, la glycémie de Lorenzo baisse peu après le repas, puis augmente plus tard, en restant élevée pendant une bonne partie de la nuit. Maintenant, Lorenzo utilise la fonctionnalité Bolus prolongé sur sa pompe Tandem pour les lasagnes. Il administre 40 % du bolus repas MAINTENANT et prolonge les 60 % restants sur les 4 prochaines heures. Les lasagnes de sa femme n'ont jamais été aussi délicieuses!

Bolus rapide

Qu'est-ce que c'est?	Pourquoi l'utiliser?	Comment l'utiliser?
<ul style="list-style-type: none"> Autre manière d'administrer un bolus en suivant des commandes de signaux sonores ou vibrations sans devoir afficher ou naviguer sur les écrans de la pompe Tandem. Cette fonctionnalité est programmée pour administrer un bolus par saisie d'incrémentations d'unités d'insuline ou de grammes de glucides. La fonctionnalité Bolus rapide ne permet PAS de saisir un taux de glycémie pour calculer un bolus de correction. 	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque vous administrez un bolus discrètement, sans exposer votre pompe. Lorsque vous avez déjà calculé vos besoins en insuline et souhaitez simplement administrer un bolus rapide. Lorsque votre pompe Tandem n'est pas portée à un endroit facilement accessible. 	<ul style="list-style-type: none"> La fonctionnalité Bolus rapide doit être activée et programmée avant de pouvoir l'utiliser (reportez-vous au guide d'utilisation de la pompe). Une fois la fonctionnalité programmée, appuyez simplement sur le bouton Bolus rapide et maintenez-le enfoncé pour activer la fonction. Appuyez ensuite sur le bouton pour chaque incrément jusqu'à avoir atteint la quantité souhaitée. Attendez la confirmation, puis appuyez à nouveau sur le bouton Bolus rapide pour administrer.

La pompe en pratique

Lara est à un déjeuner d'affaires. Elle souhaite manger la moitié d'un bagel mais ne veut pas retirer sa pompe Tandem portée sous ses vêtements pour naviguer sur les écrans d'administration d'un bolus. Lara peut facilement accéder au bouton Bolus rapide à travers ses vêtements. En suivant les commandes de vibration, elle peut saisir de façon précise les 30 grammes nécessaires pour compenser le bagel dans sa pompe Tandem, sans interrompre la réunion ou attirer l'attention.



Vérification des connaissances

Lorsque vous utilisez la fonctionnalité Bolus prolongé, quelle partie du bolus pouvez-vous administrer PLUS TARD?

Réponse



Conseil pour la formation

Vous pourrez constater que différentes répartitions de bolus administrés immédiatement et administrés plus tard conviennent pour différents aliments.



Conseils pour la pompe

Lorsque vous utilisez la fonction Bolus rapide pour la première fois, exercez-vous en regardant l'écran jusqu'à ce que vous vous soyez familiarisé(e) avec le processus.



Comment utiliseriez-vous cette fonctionnalité?



Comment utiliseriez-vous cette fonctionnalité?

Rappel oubli bolus repas

Qu'est-ce que c'est?	Pourquoi l'utiliser?	Comment l'utiliser?
<ul style="list-style-type: none"> • La fonction Rappel oubli bolus repas permet de programmer un rappel personnalisé qui vous avertira en cas de bolus de repas manqué. • Si un bolus n'est pas administré pendant un certain temps, votre pompe Tandem vous avisera en vous signalant qu'il est possible qu'un Bolus repas ait été manqué. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous oubliez souvent d'administrer un bolus repas. • Lorsque le rythme de vie s'accélère et que vous oubliez tout simplement d'administrer un bolus pour compenser un repas ou une collation. • Pour limiter le risque d'hyperglycémie à la suite d'un repas. 	<ul style="list-style-type: none"> • La fonctionnalité Rappel oubli bolus repas doit être activée avant de pouvoir l'utiliser (reportez-vous au guide d'utilisation de la pompe). • Pour la programmer, sélectionnez le ou les jours de la semaine et la plage de temps (début à fin) pour lesquels vous souhaitez recevoir ce rappel. • Votre pompe Tandem vous avertira à la fin de la période si aucun bolus n'a été administré.

La pompe en pratique

Will est habituellement rentré de l'école vers 15 h tous les jours. Il se fait souvent une collation, mais oublie souvent de compenser la collation avec un bolus parce qu'il se met rapidement à ses devoirs et à d'autres projets.

Pour éviter une hyperglycémie suite à un bolus manqué, Will programme un Rappel oubli bolus repas de 15 h à 16 h tous les jours. S'il oublie d'administrer un bolus avant 16 h, sa pompe Tandem lui rappellera d'un éventuel bolus repas manqué. Maintenant, Will n'a plus de problème d'hyperglycémie avant le souper.



Comment utiliseriez-vous cette fonctionnalité?

Rappel du site

Qu'est-ce que c'est?	Pourquoi l'utiliser?	Comment l'utiliser?
<ul style="list-style-type: none"> • La fonctionnalité Rappel du site est un réglage personnalisable qui vous signale qu'il est temps de changer l'ensemble de perfusion. • Vous pouvez choisir l'heure et la date auxquelles vous aimeriez que votre pompe Tandem vous rappelle de changer votre ensemble de perfusion. • N'oubliez pas que certaines fois, vous devrez changer l'ensemble de perfusion avant les rappels. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pour vous rappeler de changer l'ensemble de perfusion tous les 2 à 3 jours. • Par mesure de sécurité, pour réduire le risque d'infection au niveau du site. • Par mesure de sécurité, pour maintenir la stabilité et l'absorption de l'insuline. 	<ul style="list-style-type: none"> • La fonctionnalité Rappel du site doit être activée avant de pouvoir l'utiliser (se reporter au guide d'utilisation de la pompe). • Cette fonctionnalité peut être activée et programmée à partir du menu Remplir. • Dans le menu Remplir, sélectionnez Rappel du site. Sélectionnez Modifier le rappel, puis choisissez le nombre de jours et l'heure à laquelle vous aimeriez que l'on vous rappelle de changer votre ensemble de perfusion.

La pompe en pratique

Sam travaille sur des quarts de travail variable. Alternant jours et nuits, il est facile d'oublier le jour de la semaine, d'autant plus lorsqu'il est temps de changer l'ensemble de perfusion. Il a une vie familiale très occupée également. Sam oublie souvent de changer son ensemble de perfusion et constate une hyperglycémie ou de l'irritation au niveau du site après trois jours d'utilisation. Il a du mal à contrôler son diabète.

Sam programme le Rappel du site dans sa pompe Tandem pour l'avertir lorsqu'il est temps de changer son ensemble de perfusion. Maintenant, il n'oublie jamais de changer son ensemble de perfusion et évite les problèmes qu'il a connus dans le passé. Le contrôle de sa glycémie est en meilleure voie.



Comment utiliseriez-vous cette fonctionnalité?



Vérification des connaissances

Avant d'utiliser les rappels dans votre pompe Tandem, vous devez les activer et les programmer.

VRAI ou FAUX



Conseil pour la formation

Discutez de vos besoins individuels d'insuline avec votre professionnel de la santé pour déterminer si cette fonctionnalité vous convient.

Rappels glycémie basse et glycémie élevée

Qu'est-ce que c'est?	Pourquoi l'utiliser?	Comment l'utiliser?
<ul style="list-style-type: none"> Les Rappels de glycémie peuvent être réglés pour vous rappeler de surveiller votre glycémie dans un intervalle de temps donné à la suite d'un épisode d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie. Un Rappel glycémie basse peut être réglé pour émettre une alerte toutes les 10 à 20 minutes. Un Rappel glycémie élevée peut être réglé pour émettre une alerte toutes les 1 à 3 heures. 	<ul style="list-style-type: none"> Par mesure de sécurité, pour assurer que la glycémie revient à la normale. Lorsque vous commencez à utiliser une pompe pour la première fois. Pour déterminer si vous avez besoin de traiter une hypoglycémie de nouveau avec des glucides rapides ou de traiter une hyperglycémie avec une dose de correction. Pour corriger une hyperglycémie ou une hypoglycémie. 	<ul style="list-style-type: none"> Ces Rappels doivent être activés et programmés avant de pouvoir les utiliser (se reporter au guide d'utilisation de la pompe). Une fois la fonctionnalité programmée, elle vous rappellera automatiquement de surveiller votre glycémie dans la période déterminée.

La pompe en pratique

Ali rencontre son éducatrice en diabète aujourd'hui pour faire le point. À sa dernière visite, elle a constaté que son taux d'A1C avait augmenté de 1,2 point de pourcentage au cours des trois mois précédents. Les journaux de glycémie d'Ali révèlent qu'elle n'a pas toujours révéifié sa glycémie à la suite d'une hyperglycémie.

L'éducatrice en diabète d'Ali avait alors suggéré qu'elle utilise la fonctionnalité Rappel glycémie élevée dans sa pompe Tandem. Elle a programmé le rappel pour recevoir une alerte 1 heure après une glycémie supérieure à 11,1 mmol/L. Bonnes nouvelles aujourd'hui! Le taux d'A1C d'Ali est revenu à un meilleur niveau.



Faites correspondre à chaque situation la fonctionnalité de la pompe Tandem qui, selon vous, serait la meilleure option.

<input type="checkbox"/>	1. Vous avez de la fièvre et votre glycémie est difficile à contrôler.	A. Rappel de changement du site
<input type="checkbox"/>	2. Vous avez du mal à vous souvenir du dernier changement de votre ensemble de perfusion.	B. Débit temporaire
<input type="checkbox"/>	3. Votre pompe Tandem est dissimulée sous votre tenue de soirée et c'est l'heure du repas.	C. Profils personnels
<input type="checkbox"/>	4. Vous travaillez souvent pendant les heures du dîner et vous rendez compte que vous oubliez souvent votre bolus repas.	D. Bolus prolongé
<input type="checkbox"/>	5. Vous êtes chez des amis et « grignotez » une pizza et d'autres aliments riches en matières grasses.	E. Rappel glycémie élevée
<input type="checkbox"/>	6. Vous n'avez jamais utilisé de pompe. Vous venez de vérifier votre glycémie et elle est à 15,3 mmol/L. C'est l'heure d'aller au lit.	F. Rappel oublié bolus repas
<input type="checkbox"/>	7. Vous prévoyez cinq jours de randonnée et de camping et avez peur que ces activités entraînent une chute de votre glycémie.	G. Bolus rapide



Comment utiliseriez-vous cette fonctionnalité?



Points importants du chapitre

- Votre pompe Tandem est équipée de plusieurs fonctionnalités pratiques et faciles à utiliser qui simplifient la prise en charge du diabète.
- La fonctionnalité Profils personnels définit l'administration d'insuline et les réglages d'insuline de la pompe. Vous pouvez programmer jusqu'à six profils facile d'accès, définis avec des réglages et personnalisés par des noms.
- Un Débit temp vous permet d'augmenter ou de réduire l'administration basale ponctuellement, de 15 minutes à 72 heures.
- La fonctionnalité Bolus prolongé permet de ralentir l'administration d'un bolus repas pour mieux doser l'insuline en fonction des aliments qui sont plus difficiles à digérer ou lorsque vous mangez pendant une période prolongée.
- La fonctionnalité Bolus rapide est un autre moyen d'administrer un bolus sans afficher ou naviguer sur l'écran.
- Le Rappel oubli bolus repas vous signale lorsqu'un bolus repas n'a pas été administré pendant une période donnée.
- La fonctionnalité Rappel du site se souvient de la dernière fois où vous avez changé votre ensemble de perfusion. Elle peut être programmée pour vous rappeler de changer votre site de perfusion à une heure et un jour précis.
- Les Rappels glycémie basse et glycémie élevée peuvent être réglés pour vous rappeler de vérifier votre glycémie dans un intervalle de temps donné à la suite d'un épisode d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie.



Réponses aux vérifications de connaissances

1. Lorsque vous utilisez la fonctionnalité Bolus prolongé, quelle partie du bolus pouvez-vous administrer PLUS TARD?
Réponse : Bolus repas
2. Avant d'utiliser les rappels dans votre pompe Tandem, vous devez les activer et les programmer.
Réponse : Vrai



Réponses de l'activité – Associez une réponse à chaque situation

1. Vous avez de la fièvre et votre glycémie est difficile à contrôler.
Réponse : (B) Débit temporaire
2. Vous avez du mal à vous souvenir du dernier changement de votre ensemble de perfusion.
Réponse : (A) Rappel de changement du site
3. Votre pompe Tandem est dissimulée sous votre tenue de soirée et c'est l'heure du repas.
Réponse : (G) Bolus rapide
4. Vous travaillez souvent pendant les heures du dîner et vous rendez compte que vous oubliez souvent votre bolus repas.
Réponse : (F) Rappel oubli bolus repas
5. Vous êtes chez des amis et « grignotez » une pizza et d'autres aliments riches en matières grasses.
Réponse : (D) Bolus prolongé
6. Vous n'avez jamais utilisé de pompe. Vous venez de vérifier votre glycémie et elle est à 15,3 mmol/L. C'est l'heure d'aller au lit.
Réponse : (E) Rappel glycémie élevée
7. Vous prévoyez cinq jours de randonnée et de camping et avez peur que ces activités entraînent une chute de votre glycémie.
Réponse : (C) Profils personnels

Guides de référence rapide

La prise en charge du diabète et la thérapie par pompe à insuline peuvent sembler intimidants par moments. Vous vous y habituerez à la longue. Votre vie peut être calme et tout d'un coup, vous vous trouvez face à une situation difficile. Disposer d'un plan vous permet d'être prêt(e) et de réduire l'anxiété en cas d'imprévu.

Un inventaire des fournitures liées au diabète et des recommandations de traitement pour l'hyperglycémie et l'hypoglycémie ont été fournis dans les chapitres précédents. Cette section regroupe toutes ces références pour que vous puissiez les consulter plus facilement. Vous y trouverez aussi des guides de référence rapide sur la manière de prendre en charge les moments où vous débranchez votre pompe Tandem. N'oubliez pas de toujours discuter de vos besoins individuels d'insuline avec votre professionnel de la santé.

Fournitures à apporter et à conserver à portée de main

À apporter tous les jours	À conserver à la maison	Voyages et urgences
<ul style="list-style-type: none"> • Matériel pour tester la glycémie (glucomètre, bandelettes, lancettes, piles pour le glucomètre, etc.) • Glucides rapides pour traiter l'hypoglycémie • Collation supplémentaire pour une couverture plus longue que les glucides rapides • Trousse de secours de glucagon (pour l'hypoglycémie sévère, ou récurrente) • Insuline à action rapide et seringues • Ensembles de perfusion (au moins deux) • Réservoirs pour la pompe à insuline (au moins deux) • Produits pour préparer le site de perfusion (lingettes antiseptiques, adhésif cutané) • Bandelettes pour tester les cétones • Fournitures de SGC (si la SGC est utilisée) • Carte ou bijou d'identification du diabète • Câble USB pour la pompe Tandem 	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel pour tester la glycémie (glucomètre, bandelettes, lancettes, piles pour le glucomètre, etc.) • Glucides rapides pour traiter l'hypoglycémie • Collations supplémentaires pour maintenir plus longtemps que les glucides rapides • Trousse de secours de glucagon • Insuline à action rapide et seringues • Au moins une boîte complète d'ensembles de perfusion et de réservoirs d'insuline • Produits pour préparer le site de perfusion (lingettes antiseptiques, adhésif cutané) • Bandelettes pour tester les cétones • Insuline à action prolongée ou ordonnance si vous ne pouvez pas utiliser votre pompe Tandem pendant un certain temps • Plan écrit décrivant comment compenser avec des injections si vous ne pouvez pas utiliser votre pompe Tandem pendant un certain temps. Discutez de ce plan de secours avec votre professionnel de la santé. • Câble USB pour la pompe Tandem • Fournitures de SGC (si la SGC est utilisée) 	<ul style="list-style-type: none"> • Votre trousse de fournitures de tous les jours • Estimez combien de réservoirs et d'ensembles de perfusion vous aurez besoin et multipliez ce nombre par deux ou trois • Insuline à action rapide supplémentaire et ordonnance • Insuline à action prolongée ou ordonnance • Plan écrit décrivant comment compenser avec des injections si vous ne pouvez pas utiliser votre pompe Tandem pendant un certain temps. Discutez de ce plan de secours avec votre professionnel de la santé. • Câble USB pour la pompe Tandem • Fournitures de SGC (si la SGC est utilisée) • Préparation aux situations d'urgence/plan d'évacuation • Fournitures de voyage (plus que vous n'en auriez normalement besoin) • Glacière ou bloc réfrigérant pour l'insuline

Fournitures pour les jours de maladie

Fournitures à conserver à portée de main	Aliments à conserver à portée de main
<ul style="list-style-type: none"> • Bandelettes pour tester les cétones • Matériel pour tester la glycémie (glucomètre, bandelettes, lancettes, piles pour le glucomètre, etc.) • Insuline à action rapide et seringues • Thermomètre • Médicaments sans ordonnance pour le rhume, la grippe, la diarrhée, les vomissements 	<ul style="list-style-type: none"> • Boissons sportives (électrolytes) • Jus de fruits • Boissons gazeuses ordinaires et allégées • Soupe en conserve • Gélatine ordinaire • Pudding instantané • Compote de pommes • Craquelins

Moments où vous débranchez la pompe

Il peut être nécessaire de débrancher votre pompe Tandem pendant de courtes périodes au cours de certaines activités, telles que les sports de contact, une journée à la plage, une intervention médicale, une défaillance de la pompe à insuline, ou lorsque vos fournitures sont épuisées, tout simplement. Discutez avec votre professionnel de la santé des instructions particulières et d'un plan de secours pour les moments où vous débranchez votre pompe Tandem. Des recommandations générales sont fournies ci-dessous.

Prise en charge des moments où vous débranchez votre pompe Tandem	Plan
1 heure ou moins	Surveillez la glycémie. Traitez l'hyperglycémie ou l'hypoglycémie selon les besoins avant de débrancher.
1 à 4 heures	Déterminez combien de temps vous ne serez pas connecté(e) à la pompe. Administrez la quantité d'insuline basale que vous calculez ne pas recevoir durant cette période. Réduisez pour l'activité au besoin. Retirez la pompe Tandem. Couvrez les glucides en rebranchant la pompe ou avec une injection.
Plus de 4 heures	Reportez-vous à votre plan de secours convenu avec le professionnel de la santé.

Guides de référence rapide

Recommandations pour le traitement de l'hyperglycémie

Si votre glycémie est supérieure à la cible mais inférieure à 14 mmol/L, prenez un bolus de correction avec votre pompe Tandem, comme indiqué. Vérifiez à nouveau votre glycémie dans 1 à 2 heures.

Si la glycémie ne répond pas au traitement, vérifiez le taux de cétones (sang et urine) et suivez les directives ci-dessous.

Si la glycémie reste supérieure à 14 mmol/L, ou si vous avez des symptômes d'acidocétose diabétique (ACD), vérifiez le taux de cétones

Si le taux de cétones est négatif :	Si le taux de cétones est positif : <i>(ou, si la glycémie ne répond pas au bolus de correction)</i>
<ul style="list-style-type: none"> Inspectez visuellement l'ensemble de perfusion et le site. Corrigez tous les problèmes identifiés. Voir le guide pour la gestion de l'hyperglycémie à la page 63. Utilisez le facteur de correction pour calculer une dose et administrez-la avec une seringue ou un stylo injecteur. Buvez 250 à 375 ml (1 à 1,5 tasse) de liquides sans sucre toutes les 30 à 60 minutes pour éviter la déshydratation. Continuez de surveiller toutes les 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la glycémie revienne à la normale. Si la glycémie ne répond pas au bolus de correction, suivez la procédure à droite pour un taux de cétones positif. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez le facteur de correction pour calculer une dose et administrez-la avec une seringue ou un stylo injecteur. Changez l'ensemble de perfusion au complet, ainsi que le site, en utilisant un nouveau réservoir et de la nouvelle insuline. Buvez 250 à 375 ml (1 à 1,5 tasse) de liquides sans sucre toutes les 30 à 60 minutes pour éviter la déshydratation. Continuez de surveiller toutes les 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la glycémie revienne à la normale. Si la glycémie ne répond pas au traitement ou en cas de vomissements, communiquez avec votre professionnel de la santé, rendez-vous au service des urgences ou appelez le 911.

Si votre glycémie est supérieure à 14 mmol/L deux fois de suite ou qu'elle ne répond pas à un bolus de correction, vérifiez le taux de cétones, changez l'ensemble de perfusion au complet, ainsi que le site, et reportez-vous au guide pour la gestion de l'hyperglycémie à la page 63.

(Adapté de Walsh, 2017)

Recommandations pour le traitement de l'hypoglycémie

Hypoglycémie légère	Hypoglycémie sévère
<p>La personne peut se traiter seule en consommant des glucides. Suivre la règle 15-15.</p> <ol style="list-style-type: none"> Consommez 15 grammes de glucides rapides. Surveillez la glycémie au bout de 15 minutes. Répétez le traitement si la glycémie est inférieure à 3,9 mmol/L. Répétez la surveillance et le traitement jusqu'à ce que la glycémie revienne à la normale. Une fois la glycémie revenue à la normale, consommez un repas ou une collation pour éviter une nouvelle baisse. 	<ul style="list-style-type: none"> Assistance médicale nécessaire en général. Discutez d'un plan de traitement avec vos amis, les membres de votre famille et vos aidants. Ils doivent être avisés d'appeler le 911 si vous perdez connaissance, devenez combatif/ve (agressif/ve), vous évanouissez ou avez des convulsions. Du glucagon injectable ou intranasal est utilisé pour traiter une personne qui vit avec le diabète lorsque sa glycémie est trop faible pour être traitée en suivant la règle 15-15. Des trousse de glucagon sont disponibles sur ordonnance. Communiquez avec votre médecin pour savoir si vous devez vous procurer une trousse de glucagon, et comment et quand l'utiliser.

(Adapté de l'ADA, 2019)

Notes : _____

NOM (PRÉNOM, NOM) : _____ DATE (AAAA/MM/JJ) : _____

ÉTAPE 1

Entrez TOUTES les plages horaires et les réglages de pompe correspondants de la pompe actuelle dans chaque tableau ci-dessous.

DÉBITS BASAUX		
<input checked="" type="checkbox"/>	Heure	Débit basal
<input type="checkbox"/>	00:00	
<input type="checkbox"/>		
Dose basale quotidienne totale :		

FACTEUR DE CORRECTION		
<input checked="" type="checkbox"/>	Heure	Correction
<input type="checkbox"/>	00:00	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

RATIO GLUCIDES		
<input checked="" type="checkbox"/>	Heure	Ratio gluc.
<input type="checkbox"/>	00:00	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

GLYCÉMIE CIBLE		
<input checked="" type="checkbox"/>	Heure	Glyc. cible
<input type="checkbox"/>	00:00	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

ÉTAPE 2

Entrez les réglages de pompe suivants à partir de la pompe actuelle ci-dessous.

DURÉE DE L'INSULINE	BOLUS MAX.	ARRÊT-AUTOMATIQUE
		<input type="checkbox"/> ACTIVÉ <input type="checkbox"/> DÉSACTIVÉ

ÉTAPE 3

A. Transférez toutes les plages horaires de tous les tableaux de gauche dans la colonne Heure du tableau de profil personnel ci-dessous, par ordre chronologique.

B. Transférez TOUS LES RÉGLAGES DE L'ÉTAPE 1 (débits basaux, facteurs de correction, ratios glucides et glycémie cible) aux heures correspondantes dans le tableau ci-dessous. Cochez chaque réglage de l'étape 1 au fur et à mesure.

PROFIL PERSONNEL						
Heure		Débit	Correction	Ratio gluc.	Glyc.	
00:00	▼ CONFIGURER TOUTES LES HEURES DE LA PREMIÈRE ÉTAPE EN PREMIER ▼					
			Dose basale quotidienne totale			

ÉTAPE 4

- Vérifiez que TOUTES les plages horaires apparaissent DANS L'ORDRE CHRONOLOGIQUE et que TOUS les réglages de pompe correspondants sont transférés.
- Configurez ces réglages dans le profil personnel de la pompe t:slim X2™ à l'aide du tableau ci-dessus.

Date : _____	00h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	Commentaires	
Résultat de glycémie																										
Bolus																										
Correction																										
Débit basal																										
Glucides																										
Exercice																										
Cétones																										
Changement de site																										
																										Type d'ensemble de perfusion :

Date : _____	00h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	Commentaires	
Résultat de glycémie																										
Bolus																										
Correction																										
Débit basal																										
Glucides																										
Exercice																										
Cétones																										
Changement de site																										
																										Type d'ensemble de perfusion :

Date : _____	00h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	Commentaires	
Résultat de glycémie																										
Bolus																										
Correction																										
Débit basal																										
Glucides																										
Exercice																										
Cétones																										
Changement de site																										
																										Type d'ensemble de perfusion :

Date : _____	00h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	Commentaires	
Résultat de glycémie																										
Bolus																										
Correction																										
Débit basal																										
Glucides																										
Exercice																										
Cétones																										
Changement de site																										
																										Type d'ensemble de perfusion :

Accumulation d'insuline – Se produit lorsque plusieurs bolus d'insuline s'accumulent dans le sang. Elle peut donner lieu à de l'hypoglycémie.

Acidocétose diabétique (ACD) – Situation critique dans laquelle des taux de glycémie très élevés, ainsi qu'une carence marquée d'insuline, entraînent la décomposition des graisses pour les utiliser comme source d'énergie et une accumulation de cétones dans le sang et l'urine.

Aiguille d'introduction – Petite aiguille utilisée pour insérer la canule sous la peau. Elle est retirée après l'insertion.

Basal – Administration d'insuline lentement et en continu, qui maintient les niveaux de glycémie stables entre les repas et pendant le sommeil. Un débit basal se mesure en unités par heure.

Bolus – Dose d'insuline à action rapide, généralement administrée pour couvrir les aliments consommés ou une glycémie élevée. Le bolus se mesure en unités d'insuline destinées à couvrir la quantité de glucides consommés.

Bolus de correction – Dose d'insuline administrée pour corriger une glycémie élevée.

Bolus prolongé – Bolus administré durant une période donnée.

Bolus rapide – Autre manière d'administrer un bolus en suivant des commandes de signaux sonores ou vibrations sans devoir afficher ou naviguer sur les écrans de la pompe à insuline.

Câble USB – Câble USB utilisé pour charger la batterie de la pompe Tandem.

Calcul des glucides – Méthode de gestion des repas basée sur le décompte des grammes de glucides dans l'alimentation.

Canule – Partie de l'ensemble de perfusion qui est insérée sous la peau et au moyen de laquelle l'insuline est administrée.

Cétones – Déchets qui s'accumulent lorsque le glucose n'est pas disponible et que les graisses sont utilisées comme source d'énergie.

Charge glycémique – Système qui tient compte à la fois de la taille des portions et de l'indice glycémique pour déterminer l'effet des aliments sur la glycémie.

Cible de glycémie – Objectif de glycémie précis utilisé pour calculer une dose de correction.

Connecteur t:lock – Permet de brancher et de verrouiller la tubulure de l'ensemble de perfusion sur le réservoir de la pompe à insuline.

Débit temporaire – Fonctionnalité d'une pompe à insuline permettant un ajustement à court terme du débit basal.

Dispositif d'insertion – Dispositif utilisé pour insérer la canule sous la peau.

Durée d'insuline – Durée pendant laquelle l'insuline est active et disponible dans le corps après l'administration d'un bolus. Elle est utilisée pour calculer l'insuline active (IA).

Ensemble de perfusion – Système complet de tubulures attaché à l'extrémité du réservoir de la pompe à insuline et connecté au corps sur le site de perfusion, par lequel l'insuline est administrée.

Équivalent de glucides – Aliment contenant environ 15 grammes de glucides par portion.

Facteur de correction (facteur de sensibilité à l'insuline) – Quantité de glucose abaissée par 1 unité d'insuline.

Formule PIE – Processus en trois étapes (Préparer, Investiguer, Évaluer) conçu pour tester et ajuster les réglages d'insuline de la pompe.

Gastroparésie – Affection qui ralentit la vidange de l'estomac et la digestion.

Glucides – Sucres et amidons que le corps décompose en glucose et utilise comme sources d'énergie. Ils sont mesurés en grammes.

Glucides nets (glucides à impact, glucides actifs) – Termes utilisés sur les étiquettes de produits alimentaires indiquant que l'ensemble des fibres et alcools de sucre ont été soustraits du Total des glucides. Ces termes ne sont pas réglementés par la FDA.

Glycémie – Valeur de glucose mesurée dans le sang ou le liquide interstitiel par les glucomètres et les dispositifs de surveillance du glucose en continu, aussi appelée « taux de glycémie ».

Glycogène – Forme sous laquelle le glucose est stocké dans le foie et les muscles.

Hyperglycémie – Glycémie élevée.

Hypoglycémie asymptomatique – Condition dans laquelle une personne ne ressent ni ne reconnaît les symptômes de l'hypoglycémie.

Hypoglycémie – Glycémie faible, ou basse.

Indice glycémique – Système qui classe les glucides en fonction de leur capacité à élever la glycémie par rapport à un aliment de référence.

Insuline active (IA) – Représente la quantité d'insuline résiduelle issue du ou des bolus précédents, présente dans votre corps, qui continuera d'abaisser la glycémie. On l'appelle aussi insuline à bord.

Plages horaires (segments) – Périodes précises dans un profil personnel selon lesquelles sont réglés les débits basaux, les facteurs de correction, les ratios glucides et les cibles de glycémie.

Profil personnel – Groupe de réglages personnalisés qui définit l'administration d'insuline en basal et en bolus selon des plages horaires pendant une période de 24 heures.

Rappel du site – Réglage programmable permettant d'avertir l'utilisateur qu'il est temps de changer un ensemble de perfusion.

Rappel glycémie – Fonctionnalité de la pompe à insuline qui peut être réglée pour rappeler à l'utilisateur de surveiller sa glycémie dans un intervalle de temps donné à la suite d'un épisode d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie.

Rappel oublié bolus repas – Réglage programmable permettant d'avertir l'utilisateur d'un bolus repas manqué éventuel.

Ratio glucides (ratio insuline-glucides) – Nombre de grammes de glucose couverts par 1 unité d'insuline.

Réservoir – Partie de la pompe Tandem qui contient l'insuline.

Site de perfusion – Partie sur le corps dans laquelle la canule et l'aiguille sont insérées.

Sucre alcool – Édulcorants à calories réduites qui sont absorbés lentement et mal digérés.

Surveillance du glucose en continu (SGC) – Dispositif constitué d'un capteur inséré sous la peau qui transmet les taux de glycémie à un récepteur.

Test basal – Processus permettant de tester les débits basaux pour déterminer si des changements sont nécessaires et pour personnaliser leurs réglages.

Trousse de secours de glucagon – Trousse contenant du glucagon (hormone qui augmente rapidement la glycémie) et une seringue utilisée pour traiter l'hypoglycémie. Le glucagon est vendu sur ordonnance et est administré par injection, en général par quelqu'un d'autre. Aussi disponible pour administration par voie intranasale.

Tubulure – Tube souple permettant à l'insuline de s'écouler de la pompe au site de perfusion.

Unités (d'insuline) – Mesure de l'insuline.

Organisations

Nom	Site Web
Base de données du fichier canadien sur les éléments nutritifs	canada.ca/fr
BC Children's Hospital	bcchildrens.ca
Children with Diabetes	childrenwithdiabetes.com
Connected in Motion / Exercice	connectedinmotion.ca
Conseil du CDECB	cdec.ca/fr/
Diabète Canada	diabetes.ca
Diabète-Québec	diabete.qc.ca/fr
Fondation Ressources pour enfants diabétiques FRED / The Diabetic Children's Foundation / soutient les enfants et adolescents au Québec	diabetes-children.ca/fr
FRDJ - anciennement connu comme la Fondation de la recherche sur le diabète juvénile	frdj.ca
Le diabète à l'école	diabetealecole.ca
Medic Alert	medicalert.ca/fr
Registre BETTER, plateforme de soutien, outils et études	type1better.com/fr
Sick Kids, fournit des renseignements sur la santé des enfants	aboutkidshealth.ca
Site de John Walsh / Une mine de ressources, de conseils et d'articles	diabetesnet.com
Type1Together / ressources	type1together.ca/resources.php

Documents pédagogiques imprimés et en ligne

American Diabetes Association. *Choose Your Foods: Food Lists for Diabetes*. Chicago, IL: Academy of Nutrition and Dietetics; 2014.

Bolderman K. *Putting Your Patients on the Pump*. 2^e édition. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2013.

Chase P. *Understanding Insulin Pumps & Continuous Glucose Monitors*. Denver, CO: Children's Diabetes Foundation; 2010.

Colberg S. *Diabetic Athlete's Handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.; 2009.

Coon N. *The Diabetes Game: A Teenager's Guide to Living Well with Diabetes*. Portland, OR: Rewarding Health, Inc.; 2006.

Edelman S, et col. *Taking Control of Your Diabetes*. 4^e édition. West Islip, NY: Professional Communications, Inc.; 2012.

Fox L, Weber S. *Diabetes 911: How to Handle Everyday Emergencies*. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2009.

Polonsky W. *Diabetes Burnout: What to Do When You Can't Take It Anymore*. 1^{ère} édition. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 1999.

Scheiner G. *Think like a Pancreas: A Practical Guide to Managing Diabetes with Insulin*. 1^{ère} édition. Lebanon, IL: Da Capo Press; 2004.

Warshaw H. *Eat Out, Eat Well: The Guide to Eating Healthy in Any Restaurant*. 1^{ère} édition. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2015.

Warshaw H. *Diabetes Meal Planning Made Easy*. 4^e édition. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2010.

Warshaw H, Kulkarni K. *Complete Guide to Carb Counting: How to Take the Mystery Out of Carb Counting and Improve Your Glucose Control*. 3^e édition. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2011.

Walsh J, Roberts R. *Pumping Insulin: Everything You Need for Success on a Pump and CGM*. 6^e édition. San Diego, CA: Torrey Pines Press; 2017.

Wolpert H. *Smart Pumping for People With Diabetes*. 1^{ère} édition. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2002.

Diabetes Forecast Magazine

diabetesforecast.org

Diabetes Health Magazine

diabeteshealth.com

Diabetic Living Magazine

diabeticlivingonline.com

Diabetes Self-Management Magazine

diabetesselfmanagement.com

Diabetes Net

diabetesnet.com

Références bibliographiques

Cefalu WT, et col. Standards of Medical Care in Diabetes — 2017. *Diabetes Care*. 2017;40(Suppl 1):S1-S2.

Evert AB, Boucher JL, Cypress M, et col. American Diabetes Association Position Statement: Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults With Diabetes. *Diabetes Care*. 2013;36(11):3821-3842.

Galgani J, Aguirre C, Diaz E. Acute effect of meal glycemic index and glycemic load on glucose and insulin responses in humans. *Nutr J*. 2006;5:22.

Heinemann L, Nosek L, Kapitza C, et col. Changes in basal insulin infusion rates with subcutaneous insulin infusion: time until a change in metabolic effect is induced in patients with type 1 diabetes. *Diabetes Care*. 2009;32(8):1437-1439.

Insulin Basics. Site Web de l'American Diabetes Association. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/insulin/insulin-basics.html>. Mis à jour le 16 juillet 2015. Consulté le 11 octobre 2018.

Low Wang CC et Shah AV. *Medical Management of Type 1 Diabetes*. 7^e éd. Arlington, VA: American Diabetes Association; 2017. *Diabetes Educ*. 2009;35:(Suppl 2):29S-41S.

Scheiner G, Sobel RJ, Smith DE, et col. Insulin pump therapy: guidelines for successful outcomes. *Diabetes Educ*. 2009;35(Suppl2):29S-41S.

Schutt M, Kern W, Krause U, et col. Is the frequency of self-monitoring of glucose related to long-term metabolic control? Multicenter analysis including 24,500 patients from 191 centers in Germany and Austria. *Exp Clin Endocrinol Diabetes*. 2006;114(7):384-388.

Šoupal J, Petruželková L, Flekač M, Krause U, et col. Comparison of Different Treatment Modalities for Type 1 Diabetes, Including Sensor-Augmented Insulin Regimens, in 52 Weeks of Follow-Up: A COMISAIR Study. *Diabetes Technol Ther*. 2016;18(9):532-538.

Walsh PA, Roberts MA. *Pumping Insulin: Everything You Need for Success With an Insulin Pump and CGM*. 6^e éd. San Diego, CA: Torrey Pines Press; 2017.

Wheeler M. *Choose Your Foods: Food Lists for Diabetes*. Chicago, IL: American Diabetes Association and Academy of Nutrition and Dietetics; 2014.

Whitney EN, Rolfes SR. *Understanding Nutrition*. 14^e éd. Stamford, CT: Cengage Learning; 2015.

Wolpert H, éd. *Smart Pumping for People With Diabetes*. 1^{ère} éd. Howard Wolpert, MD. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2002.





675 Cochrane Drive, East Tower, 6th Floor, Room 611
(Ontario) L3R 0B8

tandemdiabetes.ca



**POUR UTILISATION AU
CANADA UNIQUEMENT**

Renseignements importants sur la sécurité : La pompe à insuline t:slim X2 est conçue pour l'administration sous-cutanée d'insuline, à des débits définis et variables, pour la prise en charge du diabète chez les personnes ayant besoin d'insuline. La pompe peut communiquer en toute fiabilité et sécurité avec des dispositifs connectés numériquement compatibles. La pompe est indiquée chez les personnes de six ans et plus. La pompe est destinée à être utilisée par un seul patient et nécessite une ordonnance dans certains pays. La pompe est indiquée pour une utilisation avec de l'insuline NovoRapid ou Humalog U-100. Le système n'est pas indiqué chez les femmes enceintes, les personnes en dialyse ou les patients gravement malades. Les utilisateurs de la pompe et du système doivent : être aptes et disposés à utiliser la pompe à insuline, le dispositif de SGC et tous les autres composants du système conformément à leur mode d'emploi respectif; vérifier leur glycémie selon les recommandations de leurs professionnels de la santé; se montrer capables de faire le décompte de glucides; continuer à prendre en charge leur diabète de façon autonome et adéquate; consulter régulièrement leur(s) professionnel(s) de la santé; et avoir une bonne vue et/ou une bonne ouïe pour reconnaître toutes les fonctions de la pompe, y compris les alertes. La pompe t:slim X2, l'émetteur et le capteur SGC doivent être retirés avant toute IRM, toute tomodensitométrie ou tout traitement diathermique. Pour de plus amples renseignements importants sur la sécurité, rendez-vous sur le site tandemdiabetes.com/fr-ca/légal/important-safety-information.

© 2021 Tandem Diabetes Care, Inc. Tous droits réservés. Tandem Diabetes Care, Micro-Delivery, t:slim X2 et t:lock sont des marques déposées ou des marques de commerce de Tandem Diabetes Care, Inc. aux États-Unis et/ou dans d'autres pays. Toutes les autres marques de tierces parties appartiennent à leurs propriétaires respectifs. ML-1007323_A