

# DIABÈTE: du nouveau pour doser son insuline

**Notre expert**  
**DR FRANÇOIS MOREAU**  
endocrinologue,  
diabétologue,  
vice-président de  
l'association Insulib

L'insulinothérapie fonctionnelle (IF) est un programme d'éducation thérapeutique permettant aux diabétiques de devenir acteurs de leur traitement en évaluant de manière plus précise leurs besoins en insuline.

## Pour quels types de diabétiques?

Ce programme s'adresse aux personnes atteintes d'un diabète de type 1, le plus souvent depuis l'enfance, ayant besoin d'insuline tous les jours. Il est proposé à ceux qui utilisent des stylos injecteurs ou une pompe à insuline. Dans certains cas, cette méthode peut aussi s'adresser à des diabétiques de type 2 (diabète plus tardif, dit « gras ») devant être traités par des injections d'insuline de types différents (rapide et lente) au cours de la journée.

## Comment ça marche?

L'objectif est de calquer le traitement sur le fonctionnement d'un pancréas (organe qui sécrète l'insuline) normal. L'insulinothérapie fonctionnelle vise donc à reproduire au mieux la régulation de la sécrétion d'insuline propre à chaque personne en fonction de ses repas et de son activité physique. Pendant les séances, on apprend ainsi à déterminer quels sont ses différents besoins...

### • Pour l'insuline à action lente

Après un jeûne glucidique (on ne mange pas de sucre) ou total et plusieurs contrôles de la glycémie pendant 24 heures, le patient connaît ses besoins en insuline « pour vivre ». C'est-à-dire la dose qui lui est nécessaire pour stabiliser sa glycémie tout au long de la journée et de la nuit.



### • Pour l'insuline à action rapide

Ce type d'insuline est utilisé dans deux circonstances : au moment des repas et pour rectifier les éventuelles « erreurs » de la journée. Pour manger, on évalue la dose d'insuline nécessaire en fonction de la quantité de glucides de chaque repas. On peut aussi se servir d'insuline à action rapide pour corriger une hyperglycémie avant un repas ou au coucher. À l'inverse, on apprend à calculer la quantité de sucre nécessaire pour remonter une glycémie trop basse, source de malaise.

## Les avantages?

Le diabétique a toutes les clés en main pour prendre le contrôle sur sa maladie et la gérer au mieux, sans avoir à se priver et à respecter

Ici, on apprend à réguler sa prise d'insuline (stylo injecteur, pompe) selon ses besoins (repas, sport...). Et on gagne en autonomie!

des règles d'hygiène alimentaire strictes. Il va ainsi mieux réguler sa glycémie au jour le jour (dont le dosage sanguin de l'HbA1c est le témoin) et réduire la fréquence des hypoglycémies. « Dans le cadre de ce programme, les patients peuvent parler entre eux de leur maladie et sortir de leur isolement psychologique. Cela permet aussi de faire le point, de revoir les bases de la maladie et du traitement », explique le Dr François Moreau, diabétologue et endocrinologue.

## Les inconvénients?

Il faut être motivé pour apprendre à compter ses glucides. Cela peut être un peu « indigeste » au début. Mais il existe de nombreuses applications mobiles (Le temps des glucides Gluci-Check, Mon Glucocompteur) permettant de calculer les quantités de glucides à chaque repas. Et même d'estimer assez facilement la dose d'insuline nécessaire. Avec un peu d'habitude, on finit par aller plus vite. Et cela change la vie. ■

AURÉLIE SOLIGNY

## OÙ PEUT-ON APPRENDRE ?

L'insulinothérapie fonctionnelle est enseignée en ambulatoire ou en hôpital de semaine dans la plupart des centres hospitaliers. La formation se déroule en petits groupes (8 personnes maximum), encadrés par un diabétologue, une infirmière formatrice et un diététicien.