Comment adapter mon traitement pendant les fêtes ?

Pendant les fêtes, le traitement du diabète doit s'adapter à un contexte inhabituel : efforts physiques (danse, jeux...), alcool, excès alimentaires répétés (parfois sur plusieurs jours), horaires décalés. Les effets sur l'organisme et le diabète s'en ressentent.

" Pendant les fêtes, les repas sont copieux, s'éternisent et s'étendent parfois sur plusieurs jours. Comment adapter mon traitement avec ces horaires décalés ? " **(Nina, 48 ans, type 2)**

Invité à une soirée du Nouvel an, il est souvent difficile de prévoir à quel moment vous allez passer à table et combien de temps va durer le repas. L'apéritif se prolonge, certains invités arrivent en retard, l'heure du repas est décalée et ce dernier peut ensuite s'éterniser.

Si le traitement n'est pas pris au bon moment, l'hypoglycémie peut survenir. Il est donc essentiel de procéder à quelques adaptations.

Quelques règles simples :

- ayez toujours avec vous votre matériel complet pour effectuer autant de contrôles que nécessaire et faire face aux situations imprévues ;
- évaluez toujours la composition du repas, notamment les aliments contenant des glucides et des graisses, pour adapter vos injections ;
- calculez la quantité de glucides pour ajuster la dose d'insuline.

Certains aliments festifs comme le saumon fumé, les huîtres et le foie gras… ne contiennent pas ou peu de glucides

Comment adapter mon traitement par insuline ?

Effectuez votre injection d'insuline rapide au moment de l'arrivée du plat et non à l'avance, le bolus inclura alors la quantité de glucides consommés à l'apéritif.
Si le temps d'attente entre chaque plat est long, évitez le grignotage, le pain notamment. Par contre, si vous constatez que votre glycémie se situe entre 0,90 et 1,20 g/l avant le repas, vous pouvez décaler l'injection d'insuline de préférence au milieu voire à la fin du repas si des féculents sont prévus plus tardivement, et en prévision du dessert qui apporte également des glucides.
En cas de traitement par pompe à insuline, si la fonction est disponible sur votre pompe, vous pouvez programmer la durée d'injection des bolus. Pour en savoir plus, consultez la page de notre site dédié à la pompe à insuline.

Et mon traitement par antidiabétiques oraux ?

Vous pouvez prendre votre médicament au moment du repas. Attention, certains médicaments comme les glinides ou les sulfamides peuvent provoquer des hypoglycémies.
Bon, vous avez joué la sécurité en mangeant léger et en adaptant votre traitement. Vous avez passé de très bonnes fêtes de fin d'année. Il faut maintenant une transition douce vers la nouvelle année. D'autres astuces pour ne pas gâcher le plaisir.

Comment prendre son traitement du diabète après un repas copieux ?

Pour bien finir l'année et aborder la nouvelle sereinement, rien de mieux qu'une série de bonnes résolutions antidiabète pour commencer le mois de janvier.

Vous avez fait la fête toute la nuit et vous souhaitez faire la grasse matinée et donc décaler/modifier la prise de votre traitement. Cela n’est possible qu’en fonction :

- de votre schéma d’insulinothérapie,
- des types d’insulines (chacune a une durée d’action particulière),
- et des horaires habituels d’injection.

Si vous êtes traité par comprimés, il est possible, pour certains médicaments, de décaler la prise au repas du midi.

Quelle que soit votre situation, demandez conseil à votre médecin traitant ou votre diabétologue pour vous aider à adapter au mieux votre traitement.