

# EDUCAT'IF

## L'éducation à l'insulinothérapie fonctionnelle

Ma liberté retrouvée

### ➤ Nous contacter

Pour plus d'information sur ce programme ou pour vous inscrire, vous pouvez contacter l'Unité Mobile d'Education en Diabétologie

- Par téléphone : 04 42 33 92 99
- Par fax : 04 42 33 92 21
- Par mail : [umedia@ch-aix.fr](mailto:umedia@ch-aix.fr)

Le programme **Educat'IF** est un programme validé par l'ARS PACA.



Pour en savoir plus, consultez la vidéo de présentation !



## Quel est le principe ?

L'insulinothérapie fonctionnelle (IF) a pour objectif d'imiter au mieux la sécrétion de l'insuline.

C'est une **éducation centrée sur le patient**.

L'IF offre la possibilité de varier le contenu glucidique de ses repas selon ses envies, son appétit, en adaptant sa dose d'insuline.



## Pour qui ?

Vous êtes sous insuline, traité(e) par pompe externe ou avec un schéma basal/bolus, avec un désir de perfectionner vos connaissances.

## Votre programme

### Séance 1

Atelier « **DIÉTÉTIQUE** » :  
Connaissance des glucides  
Evaluation des portions

Atelier « **INFIRMIER** » :  
Autosurveillance, injection d'insuline

### Séance 2

Atelier « **INSULINE POUR VIVRE** » :  
Vécu de la découverte de la maladie  
Témoignage patient  
Intérêt et modalités du jeûne glucidique

### Séance 3

Atelier « **LECTURES DES COURBES DE JEÛNE** »  
Atelier « **DIÉTÉTIQUE** » :  
Calcul des glucides  
Mise en place des Unités pour 10 g de glucides

### Séance 4

Atelier « **INSULINE POUR MANGER** »  
Repas pris en commun  
Atelier « **INSULINE POUR SOIGNER** »  
Gestion de l'hypo et de l'hyperglycémie

### Séance 5

Atelier « **SPORT** »  
Adaptation de l'insuline à l'activité physique

## Comment ?

L'IF repose sur 3 concepts :

- **l'insuline pour vivre**, débit de base pour les patients sous pompe, analogue lente pour les patients sous injections
- **l'insuline pour manger**, bolus pour les patients sous pompe, analogue rapide pour les patients sous injections
- **l'insuline pour soigner**, bolus ou analogue rapide.

L'IF ne peut se mettre en place que par un renforcement de l'autosurveillance glycémique et une meilleure connaissance des teneurs glucidiques des aliments.

## Le déroulement ?

Vous serez formé(e) à l'IF en 5 séances, 5 vendredis à la suite, de 14h à 17h.

Les groupes sont constitués de 8 patients maximum.

Les ateliers sont animés par un médecin diabétologue, une diététicienne, une infirmière, une psychologue, un patient expert et un éducateur sportif.