

Tests prandiaux

Vous et l'équipe qui soigne votre diabète avez remarqué qu'il serait utile de réaliser des tests prandiaux¹.

Prénom: _____

Nom: _____

Remarques: ce à quoi vous devriez faire attention

- 1 Veuillez n'ingérer aucun aliment ni boisson à haute teneur en glucides au moins trois heures avant le repas-test.
- 2 Veuillez ne réaliser aucun test en cas d'exercice physique intense trois heures avant ou après un test ou si vous prévoyez une telle activité (par ex. jardinage, travaux ménagers, sport, etc.).
- 3 Veuillez consulter votre valeur de glucose mesurée en continu et noter la date, l'heure et la valeur de glucose actuelle pour chaque repas-test. Le repas-test ne peut être consommé que lorsque l'évolution du glucose est stable (identifiable à une flèche de tendance horizontale ou l'absence d'affichage de flèche de tendance selon le système).
- 4 Veuillez ne réaliser un test que lorsque votre valeur de glucose de référence se situe entre 5 et 8 mmol/L.
- 5 Notez également pour chaque repas-test la quantité calculée de glucides (en grammes ou en équivalents farineux [EFA]) et la quantité totale d'unités d'insuline que vous avez administrées pour ce repas. Veuillez noter le cas échéant la proportion de la dose d'insuline que vous avez ajoutée ou soustraite dans le cadre de la correction.
- 6 Administrez le bolus d'insuline lié au repas comme à l'accoutumée avant le repas-test, indépendamment de sa composition ou de son ordre.

Exemples: Repas-tests

- Un aliment identique à différentes heures de la journée
- Différents aliments comparables à la même heure de la journée (p. ex. pain blanc vs pain complet)
- Ordre varié des aliments (p. ex. salade, puis pizza ou pizza, puis salade)

- ✓ **Pain:** 50 g de pain de blé clair (toast) **comparé à** 50 g de pain de seigle pur ou 50 g de pain complet
- ✓ **Garnitures de féculents à titre de repas principal:** 200 g de pommes de terre cuites **comparé à** 125 g (poids à sec) de pâtes ou 70 g (poids à sec) de lentilles
- ✓ **Fruits:** 1 banane ou poire (env. 120 g) **comparé à** env. 120 g de baies
- ✓ **Fast-food:** 1 pizza congelée Margherita (300 g) **comparé à** un menu fast-food standard composé d'un hamburger avec une portion moyenne de frites (sans sauce comme le ketchup ou la mayonnaise)
- ✓ **Chocolat:** 1 rangée de carrés (env. 17 g) de chocolat noir (70 % de cacao) **comparé à** 1 rangée de carrés (env. 17 g) de chocolat au lait
- ✓ **Yaourt:** yaourt aux fruits (150 g, 3,5 % de lipides) **comparé à** un yaourt nature (150 g, 1,5 % de lipides)
- ✓ **Muesli:** muesli aux fruits de fabrication industrielle (60 g, avec 150 ml de lait) **comparé à** des flocons d'avoine (40 g) avec 1 CS de noix décortiquées, 10 g de fruits et 150 ml de lait
- ✓ **Ordre:** commencez par consommer les protéines, puis après dix minutes les glucides, et inversement!

Merci de renseigner directement avant le repas-test:

	Date	Heure	Valeur actuelle du glucose	Glucides (Gramme/EFA)	Unités d'insuline
Test 1					
Test 2					

Utilisez la fonction «Ajouter commentaire» dans l'appli FreeStyle LibreLink ou l'appli FreeStyle Libre 3. L'évolution du glucose au cours des repas-tests peut ainsi être correctement analysée et comparée dans LibreView².

Évaluation (est remplie et analysée en coordination avec l'équipe qui soigne votre diabète)

Cochez le champ correspondant de chaque cellule pour les deux tests. Additionnez alors les coches par colonne. Vous pourrez ainsi voir dans le résumé lequel des deux tests prandiaux s'est le mieux déroulé.

	Test 1			Test 2		
1 Valeurs de glucose postprandiales	<input type="radio"/> jusqu'à 10 mmol/L	<input type="radio"/> 10 à 13.9 mmol/L	<input type="radio"/> plus de 13.9 mmol/L	<input type="radio"/> bis 10 mmol/L	<input type="radio"/> 10 à 13.9 mmol/L	<input type="radio"/> plus de 13.9 mmol/L
2 Différence de hausse	<input type="radio"/> jusqu'à 3.3 mmol/L	<input type="radio"/> 3.3 à 5.6 mmol/L	<input type="radio"/> plus de 5.6 mmol/L	<input type="radio"/> bis 3.3 mmol/L	<input type="radio"/> 3.3 à 5.6 mmol/L	<input type="radio"/> plus de 5.6 mmol/L
3 Hausse du glucose	<input type="radio"/> Lente	<input type="radio"/> Modérée	<input type="radio"/> Rapide	<input type="radio"/> Lente	<input type="radio"/> Modérée	<input type="radio"/> Rapide
4 Durée	<input type="radio"/> jusqu'à 3 heures	<input type="radio"/> jusqu'à 4 heures	<input type="radio"/> plus de 4 heures	<input type="radio"/> jusqu'à 3 heures	<input type="radio"/> jusqu'à 4 heures	<input type="radio"/> plus de 4 heures
5 Particularités	<input type="radio"/> Individuell	<input type="radio"/> Individuelles	<input type="radio"/> Individuelles	<input type="radio"/> Individuelles	<input type="radio"/> Individuelles	<input type="radio"/> Individuelles
> Résumé	<input type="radio"/> Optimale	<input type="radio"/> Décision individuelle	<input type="radio"/> Anormale	<input type="radio"/> Optimale	<input type="radio"/> Décision individuelle	<input type="radio"/> Anormale

Dans ce test prandial, on constate que l'évolution du glucose est plus avantageuse avec _____

qu'avec _____.

Observations et recommandations:

www.FreeStyle.Abbott

1. Les applis du système FreeStyle Libre ne sont compatibles qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site web www.FreeStyle.Abbott pour vérifier la compatibilité des appareils avant d'utiliser les applis. 2. Le site web LibreView n'est compatible qu'avec certains systèmes d'exploitation et navigateurs. De plus amples informations sont disponibles à l'adresse www.LibreView.com. LibreView est une application basée sur le cloud. Les données LibreView sont transmises à un réseau virtuel non public et hébergées dans une base de données SQL Server. Les données sont chiffrées au niveau des fichiers. Le chiffrement et le type des fonctions d'enregistrement chiffré permettent d'éviter que l'hébergeur nuagique (Amazon Web Services) puisse consulter les données. En cas d'utilisation de LibreView en Suisse, les données sont hébergées sur des serveurs à l'intérieur de l'UE. L'accès à chaque compte utilisateur est protégé par un mot de passe.

Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs.

© 2025 Abbott | ADC-112696 v1.0