(NOEL)

C Ça y est, c’est Noël ! Ça y est, c’est Noël, enfin ! Les vacances, les cadeaux, les chants de Noël…

S Oui, mais ça veut aussi dire repas sans fin et excès en tous genres. Allez, on vous dit comment ça se passe pour nous !

C Ça y est, on y est, c’est la fin de l’année.

S Noël et les fêtes, c’est surtout des repas qui n’en finissent pas, et avec toute la famille.

Tante Oh, bonjour Simon !

S Ah, salut Tata !

S Evidemment, ça fait plaisir à tout le monde, mais le marathon de la bouffe calorique pour un diabétique, c’est pas l’idéal.

C Il y a plusieurs techniques à adopter en fait, si on veut s’en sortir sans trop de dégâts niveau glycémie. Le but, c’est de se faire plaisir quand même. On va pas s’interdire tout, et laisser les plats passer sous notre nez juste parce que notre pancréas ne fonctionne plus.

Tante Ah bah, non, hé oh, pas avec ton diabète quand même.

S Bah toi non plus, elle est folle tata !

C Non, non, l’idée c’est surtout de ne pas se priver, mais d’essayer d’adapter au mieux, ses doses.

S On va parler de nos expériences sous pompe, parce qu’on est tous les deux sous pompe.

?? Il y a le fameux bolus duo et le bolus carré, que tu peux trouver dans les fonctions de bolus.

C y a le bolus duo, et le bolus carré.

S En fonction de la pompe que t’as, les petites icônes ou alors l’appellation peut changer, mais en gros, l’idée, ça reste la même.

C Pour un bolus dit classique, tu mets la dose que tu veux, et la totalité est diffusée tout de suite. Pour le bolus carré, tu indiques la dose que tu veux, mais tu indiques aussi la durée de diffusion, par exemple, une heure. Accrochez-vous, j’arrive maintenant au bolus duo. C’est un mélange du bolus classique et du bolus carré. Donc pour ce bolus, tu indiques d’abord la dose totale que tu veux envoyer. Puis après, la durée de diffusion. Une partie tout de suite, et une partie dans le laps de temps indiqué. Là, je vous ai perdus, non ?

S Moi, oui !

?? On va le faire plus concret avec un exemple. J’ai envie de faire 10 unités, parce que j’ai un gros repas qui m’attend. Et un repas qui va durer environ 3 heures et demi. Et surtout, je suis en angoisse totale parce que je suis assis à côté de tata Jeanine. Je choisis de diffuser tout de suite 5 unités, histoire de combler le début du repas. Et ensuite, pour les 5 unités restantes, je choisis de les diffuser pendant les 3 heures 30 du repas.

C Autre astuce que j’utilise aussi de mon côté, c’est de faire une dose par plat. Du coup, ça dépend de ce que je mange en gros. Mais il y a l’entrée, le plat, le 2ème plat, voire le 3ème plat…et le dessert.

S Le principe de l’insuline, c’est quand même de pas faire monter trop haut la glycémie. Donc le bolus d’après-coup, c’est franchement pas l’idéal. On sait tous combien c’est galère de redescendre, une fois qu’on a atteint la case « hyper » ! Avec les piqûres, c’est possible aussi. Forcément c’est plus contraignant, parce que ça demande de se faire plusieurs piqûres par repas, mais il faut ce qu’il faut.

?? Le mieux, c’est d’en faire au moins 2. Une au début du repas, et puis une à la fin, vers le dessert, comme si c’était une collation.

C Évidemment, on peut compter ses glucides avec l’IF. L’insulinothérapie fonctionnelle.

?? Mais dans ce genre de repas, c’est assez difficile. Donc pas de pression, on fait au mieux.

C + S Bonne chance ! Non, on déconne, c’est juste une question d’anticipation et de bon sens. Si on mange plus, on fait plus d’insuline. Et puis moi je vous rassure, je ne suis pas franchement la rigueur incarnée pour calculer les glucides.

S Heu, moi non plus !

C Je fais une sorte d’IF un peu personnalisé, on va dire.

S Faut se méfier aussi, car la glycémie peut monter plus tard, même dans la nuit si jamais le repas s’est trop éternisé. Et en plus, comme c’est généralement plutôt gras, on ne va pas se mentir.

Tante Il manque peut-être un peu de beurre là.

S Ça ralentit la digestion des glucides, et le glucose continue de monter dans le sang un peu plus tard. Et oui, Bim, l’air de rien, je viens de vous parler de l’assimilation des glucides.

C Bon allez, on arrête parce que moi, je m’en fiche. Et puis quand même, le plus important, c’est quand même de se faire plaisir. Noël, c’est pas tous les jours. Alors nous, on vous souhaite de bonnes fêtes de fin d’année, un bon Noël et un joyeux réveillon ! Mangez bien, soyez gâtés ! Et nous, on vous dit à la prochaine : Salut !