

IndiGO diabète est au format HTML5  
Il fonctionne sur tous les navigateurs  
et tablettes type Ipad et Android

IndiGO diabète est lisible GRATUITEMENT sur Internet via l'adresse suivante :  
[www.indigo-diabete.fr](http://www.indigo-diabete.fr)

#### CE PROJET INDIGO DIABETE A ETE CONDUIT PAR LE COMITE DE PILOTAGE :

Pr Pierre Yves BENHAMOU et Dr Marine BENOIT, diabétologues au CHU de Grenoble, Dr Isabelle DEBATY, diabétologue en charge de l'Unité Transversale d'Education Thérapeutique du CHU de Grenoble, Dr MAGALIE BAUDRANT-BOGA, pharmacien hospitalier, membre de l'UTEF-CHUG, Sophie UHLENBUSCH, diététicienne de l'UTEF-CHUG, Marie BARTHOD, interne en diabétologie CHUG, Chantal GODEFROID kinésithérapeute à l'hôpital Erasme, Cliniques universitaires de Bruxelles et membre du conseil scientifique SFD paramédical et deux patients diabétiques de type 1.

Réalisé avec le soutien de :



Durée chapitres 1/2/3/4/5 : 7h  
Langage web : HTML5  
Conception - Réalisation : SO DUPONT RENOUX - [contact@so-dupontrenoux.fr](mailto:contact@so-dupontrenoux.fr)



Site recommandé par la SFD Paramédical (Société Francophone du Diabète)  
en complément d'un suivi par les soignants

## VOUS ÊTES DIABÉTIQUE DE TYPE 1 ?

...cet outil multimédia internet **GRATUIT**, réalisé avec des **PROFESSIONNELS DE SANTÉ ET DES PATIENTS**, peut vous aider à mieux gérer votre diabète au quotidien...



La découverte des différents chapitres  
sera enrichie par les échanges que vous pourrez avoir  
**AVEC VOTRE DIABÉTOLOGUE ET LES SOIGNANTS**

Cet outil a été développé au sein de la Clinique d'Endocrinologie Diabétologie Maladies de la Nutrition, Pôle DigiDune, Centre Hospitalo Universitaire de Grenoble (Pr Serge HALIMI), sous l'égide de l'ERPED, association loi 1901, dont l'objet est de Promouvoir la Recherche et la Formation dans le domaine des Maladies Endocriniennes et Métaboliques.

ERPED

Réalisé avec le soutien de :



Vous êtes plus de 180 00 personnes diabétiques de type 1 en France, c'est autant de façons différentes de le vivre et de l'intégrer dans sa vie au quotidien. IndiGO diabète est un outil qui s'adresse aux personnes qui ont un diabète de type 1 et à leur entourage.

Il a pour objectif de vous aider à clarifier ce qui est important pour vous dans la prise en charge de votre diabète et en particulier d'évaluer avec votre diabétologue dans quelle plage de glycémies vous souhaitez être. Il vous apporte des éléments pratiques pour vous permettre de vous en approcher le plus possible.

IndiGO diabète se décompose en 5 chapitres :

1 Mes objectifs glycémiques

2 Mes hypos, mes hypers

3 Mes insulines

4 Mon alimentation

5 Mes activités physiques



IndiGO diabète est un outil internet à consulter GRATUITEMENT à l'adresse suivante : [www.indigo-diabete.fr](http://www.indigo-diabete.fr)

## INDIGO DIABETE EST UN OUTIL MULTIMEDIA INTERACTIF SUR INTERNET ET GRATUIT

IndiGO diabète est basé sur une conception multimédia : construit avec des animations audiovisuelles, des voix off, des images, musiques et vidéos. Ainsi les 5 chapitres ont mobilisé plus de 200 personnes différentes : les patients, leur entourage, le personnel médical et para-médical, les figurants des illustrations.

IndiGO diabète est également interactif et vous propose des quiz, des jeux, votre propre compteur glycémique et des pages à imprimer en fin de chaque chapitre intégrant résumé et vos propres données.\*



- ⇒ Chapitre 1 : Mes objectifs glycémiques
- ⇒ Chapitre 2 : Mes hypos, mes hypers
  - ⇒ Chapitre 2.1 : Comment savoir où j'en suis au niveau de ma glycémie ?
  - ⇒ Chapitre 2.2 : Comment je traite mes hypers et mes hypos ?
  - ⇒ Chapitre 2.3 : J'ai des problèmes d'hypos sévères.
  - ⇒ Chapitre 2.4 : Je veux aller plus loin dans l'analyse de l'estimation de ma glycémie.
- ⇒ Chapitre 3 : Mes insulines
  - ⇒ Chapitre 3.1 : Comprendre mon traitement par insuline.
  - ⇒ Chapitre 3.2 : Mes injections d'insuline.
  - ⇒ Chapitre 3.3 : Comment définir mes doses d'insuline ?
  - ⇒ Chapitre 3.4 : Le manque d'insuline : hyperglycémie et acétone.
- ⇒ Chapitre 4 : Mon alimentation
  - ⇒ Chapitre 4.1 : Combien ai-je de glucides dans mon assiette ?
  - ⇒ Chapitre 4.2 : Comment prendre en compte l'alcool ?
  - ⇒ Chapitre 4.3 : Comment tenir compte des graisses de mon repas ?
  - ⇒ Chapitre 4.4 : Comment tenir compte de la nature des glucides ?
  - ⇒ Chapitre 4.5 : Comment faire si le repas se prolonge ?
- ⇒ Chapitre 5 : Mes activités physiques
  - ⇒ Chapitre 5.1 : Quelles activités physiques je pratique ou souhaite pratiquer.
  - ⇒ Chapitre 5.2 : Comment gérer ma glycémie lors d'une activité physique ?

## QUIZ

- ⇒ 100 Questions/Réponses sur le diabète.
- ⇒ Le simulateur glycémique.
- ⇒ Mon compagnon bolus (application mobile gratuite).
- ⇒ Quiz et jeux d'IndiGo diabète.

\* Vos propres données vous sont strictement confidentielles et personnelles. Elles sont stockées en cache uniquement sur votre ordinateur et ont pour objectif de pouvoir en discuter avec votre diabétologue et vous aider à mieux gérer votre diabète.