

# Outil d'autosurveillance de la glycémie

<http://guidelines.diabetes.ca/ressourcesfrancaises/outil-dautosurveillance-de-la-glycemie>

## Modèle de mesure de la glycémie suggéré :

### Si vous prenez habituellement de l'insuline avant le déjeuner et avant le souper

Le présent calculateur peut vous renseigner sur le modèle de mesure de la glycémie qui convient à vos besoins. Demandez à un membre de votre équipe de soins pour le diabète lequel de ces 2 modèles est approprié pour vous. Ne modifiez pas votre modèle actuel ni aucun modèle nouvellement utilisé avant d'en parler à votre équipe de soins de santé.

**Mesurez votre glycémie au moins aussi souvent que vous prenez de l'insuline. Par exemple, si vous prenez de l'insuline deux fois par jour, vérifiez votre glycémie au moins deux fois par jour.**

**Modèle 1:** Si vous n'atteignez pas vos cibles glycémiques, mesurez votre glycémie 4 fois par jour jusqu'à ce que vous les atteigniez. Demander à un membre de votre équipe de soins de santé pour le diabète de vous aider à atteindre vos cibles glycémiques.

1 Si vous n'atteignez pas vos cibles glycémiques	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Quand vous prenez de l'insuline	 Rx				 Rx			
Modèle de mesure de la glycémie suggéré : 4 fois par jour								
<p>Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire : (<a href="http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG_ressources/FR/Blood_Glucose_Log_FR.pdf">http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG_ressources/FR/Blood_Glucose_Log_FR.pdf</a>). Vous pouvez aussi télécharger ce document pour l'utiliser sur votre ordinateur. Examinez les modèles suggérés. Discutez-en avec un membre de votre équipe de soins pour le diabète.</p>								
<p>Est-ce que votre glycémie est plus basse ou plus élevée que votre intervalle de cible glycémique ? Si votre glycémie est trop basse ou trop élevée, essayez de trouver les causes. Voir les explications à la page 3.</p>								

# Outil d'autosurveillance de la glycémie

<http://guidelines.diabetes.ca/ressourcesfrancaises/outil-dautosurveillance-de-la-glycemie>

## Modèle de mesure de la glycémie suggéré (suite) :

### Si vous prenez habituellement de l'insuline avant le déjeuner et avant le souper

**Modèle 2:** Une fois que vos cibles glycémiques sont atteintes, mesurez votre glycémie deux fois par jour. Alternez les moments où vous mesurez votre glycémie d'un jour à l'autre.

2 Si vous atteignez vos cibles glycémiques	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Quand vous prenez de l'insuline	 Rx				 Rx			
Modèle de mesure de la glycémie suggéré : 2 fois par jour								
Alternez les moments où vous mesurez votre glycémie d'un jour à l'autre								
<p>Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire : (<a href="http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG_resources/FR/Blood_Glucose_Log_FR.pdf">http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG_resources/FR/Blood_Glucose_Log_FR.pdf</a>). Vous pouvez aussi télécharger ce document pour l'utiliser sur votre ordinateur. Examinez les modèles suggérés. Discutez-en avec un membre de votre équipe de soins pour le diabète.</p>								
<p>Est-ce que votre glycémie est plus basse ou plus élevée que votre intervalle de cible glycémique ? Si votre glycémie est trop basse ou trop élevée, essayez de trouver les causes. Voir les explications à la page 3.</p>								

# Outil d'autosurveillance de la glycémie

<http://guidelines.diabetes.ca/ressourcesfrancaises/outil-dautosurveillance-de-la-glycemie>

## Modèle de mesure de la glycémie suggéré (suite) :

### Si vous prenez habituellement de l'insuline avant le déjeuner et avant le souper

Est-ce que votre glycémie est plus basse ou plus élevée que votre intervalle de cible glycémique ? Si votre glycémie est trop basse ou trop élevée, essayez de trouver les causes.

↓ Une glycémie trop basse (aussi appelée hypoglycémie) peut être causée par :

- Plus d'activité physique que d'habitude
- Ne pas avoir mangé à l'heure prévue ou avoir sauté un repas
- Avoir consommé une quantité insuffisante de glucides
- L'effet de certains médicaments pour le diabète incluant l'insuline
- L'effet de la consommation d'alcool

Si votre glycémie est plus basse que 4 mmol/L, prenez les mesures suivantes :

1. Mangez ou buvez des glucides à action rapide (15 grammes)
2. Attendez de 10 à 15 minutes
3. Revérifiez votre glycémie. Si elle est encore trop basse, répétez le traitement avec des glucides à action rapide
4. Consultez la ressource suivante pour vous renseigner davantage sur l'hypoglycémie :  
[http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-ressources/fr/LowsandHighs\\_French\\_AF\\_FINAL4.pdf](http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-ressources/fr/LowsandHighs_French_AF_FINAL4.pdf)

↑ Une glycémie trop élevée (aussi appelée hyperglycémie) peut être causée par :

- Un déséquilibre entre l'alimentation, l'activité et la médication
- Une maladie
- Un stress
- Une quantité insuffisante d'insuline

Si vous continuez à avoir une tendance\* d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie, discutez avec un membre de votre équipe de soins de la nécessité de réduire ou d'augmenter votre insuline.

\* On entend par tendance, 2 épisodes d'hypoglycémie (moins de 4mmol/L) pendant une période de trois heures consécutives, au cours de la même semaine, ou 3 épisodes d'hyperglycémie (11mmol/L ou plus) pendant une période de trois heures consécutives, au cours de la même semaine.