

# 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, le dîner et le souper et aussi au coucher

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 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 4 fois par jour, vérifiez votre glycémie au moins 4 fois par jour. Voici trois modèles de mesure de la glycémie qui pourraient être appropriés pour vous. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous indiquer le modèle qui vous convient le mieux.**

**Modèle 1:** Une fois que vos cibles glycémiques sont atteintes, mesurez votre glycémie 4 fois par jour, c'est-à-dire avant chaque repas et au coucher, pour vérifier l'action de chacune de vos doses précédentes d'insuline.

1 Vous commencez à prendre de l'insuline 4 fois par jour ou vous atteignez vos cibles	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Quand vous prenez de l'insuline	 Rx		 Rx		 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_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, le dîner et le souper et aussi au coucher**

**Modèle 2:** Si vous n'atteignez pas vos cibles glycémiques, vous devriez penser à mesurer votre glycémie 8 fois par jour jusqu'à l'atteinte de vos cibles. Demandez l'aide d'un membre de votre équipe de soins.

<b>2</b> Si vous n'atteignez pas vos cibles glycémiques, vous devez mesurer plus souvent votre glycémie pour vérifier les changements à apporter pour les atteindre.	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Quand vous prenez de l'insuline	 Rx		 Rx		 Rx		 Rx	
Modèle de mesure de la glycémie suggéré : 8 fois par jour								
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.								
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.								

# 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, le dîner et le souper et aussi au coucher

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.