

# 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 êtes atteint(e) du diabète de type 2, êtes malade ou commencez à prendre un médicament stéroïdien.**

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 si l'un de ces trois 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 deux fois par jour.**

**Modèle 1:** Mesurez votre glycémie au moins deux fois par jour pour être en mesure d'apporter les changements nécessaires au niveau de votre alimentation, de votre exercice et/ou de vos médicaments pour atteindre vos cibles glycémiques. Si vous prenez un médicament qui peut causer une hypoglycémie, vérifiez votre glycémie lorsque vous croyez qu'elle est basse ou que vous souffrez d'hypoglycémie.

1	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Dimanche	✓		✓					
Lundi	✓				✓			
Mardi	✓						✓	
Mercredi	✓		✓					
Jeudi	✓				✓			
Vendredi	✓						✓	
Samedi	✓		✓					

Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire :

([http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG\\_resources/FR/Blood\\_Glucose\\_Log\\_FR.pdf](http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG_resources/FR/Blood_Glucose_Log_FR.pdf)). 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.

# 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 êtes atteint(e) du diabète de type 2, êtes malade ou commencez à prendre un médicament stéroïdien.**

**Modèle 2:** Mesurez votre glycémie au moins deux fois par jour pour être en mesure d'apporter les changements nécessaires au niveau de votre alimentation, de votre exercice et/ou de vos médicaments pour atteindre vos cibles glycémiques. Si vous prenez un médicament qui peut causer une hypoglycémie, vérifiez votre glycémie lorsque vous croyez qu'elle est basse ou que vous souffrez d'hypoglycémie.

2	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Dimanche	✓	✓						
Lundi			✓	✓				
Mardi					✓	✓		
Mercredi	✓	✓						
Jeudi			✓	✓				
Vendredi					✓	✓		
Samedi					✓		✓	

Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire :

([http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG\\_resources/FR/Blood\\_Glucose\\_Log\\_FR.pdf](http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG_resources/FR/Blood_Glucose_Log_FR.pdf)). 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.

# 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 êtes atteint(e) du diabète de type 2, êtes malade ou commencez à prendre un médicament stéroïdien.**

**Modèle 3:** Mesurez votre glycémie au moins deux fois par jour pour être en mesure d'apporter les changements nécessaires au niveau de votre alimentation, de votre exercice et/ou de vos médicaments pour atteindre vos cibles glycémiques. Si vous prenez un médicament qui peut causer une hypoglycémie, vérifiez votre glycémie lorsque vous croyez qu'elle est basse ou que vous souffrez d'hypoglycémie.

3	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Dimanche	✓	✓						
Lundi			✓	✓				
Mardi					✓	✓		
Mercredi	✓	✓						
Jeudi			✓	✓				
Vendredi					✓	✓		
Samedi	✓						✓	

Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire :

([http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG\\_resources/FR/Blood\\_Glucose\\_Log\\_FR.pdf](http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG_resources/FR/Blood_Glucose_Log_FR.pdf)). 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.

# 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 êtes atteint(e) du diabète de type 2, êtes malade ou commencez à prendre un médicament stéroïdien.

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.