

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 de l'insuline *uniquement* au coucher et atteignez la valeur cible de l'A1C

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 ce modèle 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 une fois par jour, vérifiez votre glycémie au moins une fois par jour. Voici un exemple de modèle de mesure de la glycémie qui pourrait être approprié pour vous.

Devez-vous mesurer votre glycémie à d'autres moments de la journée ? Cela pourrait vous aider à vérifier :

- Si vous atteignez vos cibles glycémiques tout au long de la journée.
- Si vous faites une hypoglycémie causer par des médicaments oraux pour le diabète.

	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Quand vous prenez de l'insuline							 Rx	
Modèle de mesure de la glycémie suggéré								
Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire : (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.								
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 suivante.								

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 de l'insuline *uniquement* au coucher et atteignez la valeur cible de l'A1C

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

↑ 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.

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 de l'insuline uniquement au coucher et n'atteignez pas la valeur cible de l'A1C

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 ce modèle 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 une fois par jour, vérifiez votre glycémie au moins une fois par jour. Voici un exemple de modèle de mesure de la glycémie qui pourrait être approprié pour vous.

Devez-vous mesurer votre glycémie à d'autres moments de la journée ? Cela pourrait vous aider à vérifier :

- Si vous atteignez vos cibles glycémiques tout au long de la journée.
- Si vous souffrez d'hypoglycémie parce que vous prenez aussi des médicaments oraux pour le diabète.

	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Quand vous prenez de l'insuline							 Rx	
Modèle de mesure de la glycémie suggéré	✓				✓			
Alternez les moments où vous mesurez votre glycémie d'un jour à l'autre	✓						✓	
<p>Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire : (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.</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 de l'insuline uniquement au coucher et n'atteignez pas la valeur cible de l'A1C

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

↑ 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.

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 : (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.</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 : (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.</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

↑ 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.

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 un repas (par exemple avant le souper) et 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 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 ou si vous commencez à prendre de l'insuline deux fois par jour, mesurez votre glycémie 4 fois par jour jusqu'à l'atteinte de vos cibles. Travaillez avec les membres de votre équipe de soins pour le diabète afin de vous aider à atteindre vos cibles.

- Dans ce modèle, l'insuline est prise avant le souper, mais on peut aussi la prendre avant le déjeuner ou avant le dîner. L'insuline est habituellement prise avant le plus gros repas de la journée ou avant le repas qui élève le plus la glycémie.

1 Si vous n'atteignez pas vos cibles glycémiques insulín	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 : (http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-resources/CDA_SMBG_Forms.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.</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 un repas (par exemple avant le souper) et au coucher

Modèle 2: Une fois que vous avez atteint vos cibles glycémiques, 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 : (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.</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 un repas (par exemple avant le souper) et 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

↑ 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.

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 : (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.</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.

2 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 : (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.								
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

↑ 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.

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 rapide/régulière avec de l'insuline NPH/à action prolongée au déjeuner et au 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 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.

Autosurveillance de la glycémie au moins aussi fréquente que les prises d'insuline.

	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 : (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.</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 suivante.</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 rapide/régulière avec de l'insuline NPH/à action prolongée au déjeuner et au 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

↑ 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.

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 utilisez une pompe à insuline

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 3 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								
Insuline rapide à diffusion continue pendant la journée								
Modèle de mesure de la glycémie suggéré : 4 fois par jour								
Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire : (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.								
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 utilisez une pompe à insuline

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.

2 Si vous n'atteignez pas vos cibles glycémiques, vous devez mesurer plus souvent votre glycémie pour vérifier les changements à apporter.	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
Quand vous prenez de l'insuline								
	Insuline rapide à diffusion continue pendant la journée							
Modèle de mesure de la glycémie suggéré : 8 fois par jour								
Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire : (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.								
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 utilisez une pompe à insuline

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

↑ 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.

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 avez reçu un diagnostic de diabète de type 2 au cours des 6 derniers mois ou n'atteignez pas vos cibles glycémiques

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 4 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.

Si vous avez reçu un diagnostic de diabète de type 2 au cours des 6 derniers mois, mesurez votre glycémie au moins une fois par jour, à différent moments de la journée, pour vérifier les effets de votre alimentation, de votre exercice et/ou de votre médication sur votre glycémie.

Modèle 1: Ce modèle de mesure de la glycémie est utile quand vous venez de recevoir un diagnostic de diabète de type 2.

1	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Nuit 2:00-3:00am
	avant	après	avant	après	avant	après		
	✓							
		✓						
			✓					
				✓				
					✓			
						✓		
							✓	

Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire :

(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 avez reçu un diagnostic de diabète de type 2 au cours des 6 derniers mois ou n'atteignez pas vos cibles glycémiques

Modèle 2: Ce modèle de mesure de la glycémie est utile quand vous venez de recevoir un diagnostic de diabète de type 2. Il vous permet de constater les effets des aliments que vous consommez.

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). 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 avez reçu un diagnostic de diabète de type 2 au cours des 6 derniers mois ou n'atteignez pas vos cibles glycémiques

Modèle 3: Ce modèle de mesure de la glycémie est utile quand vous venez de recevoir un diagnostic de diabète de type 2. Il vous permet de constater les effets de l'exercice. Étant donné qu'on constate parfois une amélioration de la glycémie de 4 à 8 heures après l'exercice, alternez les moments où vous mesurez votre glycémie quand vous faites de l'exercice.

3								
Dimanche			✓	✓	✓			
				EXERCISE				
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi					✓	✓	✓	
						EXERCISE		
Vendredi								
Samedi								
<p>Notez les résultats de votre glycémie dans ce formulaire : (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.</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 avez reçu un diagnostic de diabète de type 2 au cours des 6 derniers mois ou n'atteignez pas vos cibles glycémiques

Modèle 4: Ce modèle de mesure de la glycémie est utile pour vérifier votre glycémie au cours d'une journée type.

4	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). 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 avez reçu un diagnostic de diabète de type 2 au cours des 6 derniers mois ou n'atteignez pas vos cibles glycémiques

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

↑ 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.

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, prenez des médicaments oraux et/ou avez un mode de vie sain pour contrôler votre glycémie et atteignez vos cibles glycémiques

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 ce modèle 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 1 ou 2 fois par semaine. 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.

	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). 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, prenez des médicaments oraux et/ou avez un mode de vie sain pour contrôler votre glycémie et atteignez vos cibles glycémiques

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

↑ 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.

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). 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). 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). 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

↑ 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.

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 atteinte de diabète gestationnel

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 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 4 fois par jour.

Modèle 1: Mesurez votre glycémie au moins 4 fois par jour.

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). 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 atteinte de diabète gestationnel

Modèle 2: Vérifiez votre glycémie au moins 4 fois par jour.

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_ressources/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 atteinte de diabète gestationnel

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

↑ 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.

* Pendant la grossesse, on recommande parfois de mesurer la glycémie 1 ou 2 heures après les repas. Vous devez viser les cibles glycémiques suivantes : glycémie à jeun : < 5,3 mmol/L, glycémie 1 heure après un repas : < 7,8 mmol/L, glycémie 2 heures après un repas : < 6,7 mmol/L. Vous devez essayer de prévenir les épisodes d'hypoglycémie (< 4 mmol/L).