

de votre glycémie

Qu'est-ce que la glycémie ?

La glycémie indique la quantité de glucose (sucre) présente dans le sang à un moment donné.

Pourquoi devez-vous vérifier votre glycémie ?

Vous devez vérifier votre glycémie :

- pour obtenir un aperçu rapide de votre glycémie (taux de glucose sanguin) à un moment donné
- pour vérifier la présence d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie à un moment donné
- pour connaître les effets de votre mode de vie et de votre médication sur votre glycémie
- pour ajuster votre mode de vie et votre médication, au besoin, en collaboration avec votre équipe de soins de santé, pour mieux contrôler votre glycémie

À quelle fréquence devez-vous vérifier votre glycémie ?

La fréquence de vérification de votre glycémie dépend de votre plan de traitement personnel. Vous pouvez discuter de la fréquence et des moments de vérification avec votre fournisseur de soins de santé. La vérification de votre glycémie est aussi appelée auto-surveillance de la glycémie.

Comment pouvez-vous vérifier votre glycémie ?

Vous devez utiliser un glucomètre pour vérifier votre glycémie à domicile. Vous pouvez vous procurer un glucomètre dans la plupart des pharmacies ou auprès de votre éducateur en diabète. Demandez à votre pharmacien ou éducateur en diabète quel type de glucomètre vous convient. Assurez-vous d'avoir reçu la formation nécessaire avant de vous en servir.

Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins de santé sur les sujets suivants :

- Comment faire le prélèvement de votre sang et à quel endroit
- Comment utiliser les lancettes (pour perforer la peau) et comment vous en débarrasser
- La taille de la goutte de sang nécessaire
- Le type de bandelettes à utiliser
- Comment nettoyer votre glucomètre
- Comment vérifier l'exactitude de votre glucomètre
- Comment étalonner votre glucomètre (si nécessaire)

Remarque : Certaines provinces ou territoires subventionnent les fournitures nécessaires à la surveillance de la glycémie. Communiquez avec votre bureau local de l'Association canadienne du diabète pour vérifier si c'est le cas.

Comment pouvez-vous maintenir votre glycémie dans les valeurs cibles fixées ?

Si vous êtes atteint du diabète, vous devez essayer de maintenir votre glycémie aussi près que possible des valeurs cibles fixées afin de prévenir ou de retarder l'apparition des complications du diabète. L'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie actif ainsi que la prise des médicaments prescrits, s'il y a lieu, vous aidera à maintenir votre glycémie dans les valeurs cibles fixées. Ces valeurs cibles peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé d'une personne et aussi de la présence d'autres facteurs de risque.

Les valeurs cibles de la glycémie sont différentes chez les femmes enceintes, les personnes âgées et les enfants de 12 ans ou moins. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous indiquer vos propres valeurs cibles.



Comment pouvez-vous gérer votre glycémie lorsque vous êtes malade ?

Lorsque vous êtes malade, votre glycémie peut fluctuer et devenir imprévisible. Il est donc préférable de la vérifier plus souvent que d'habitude (p. ex. toutes les deux à quatre heures). Il est très important de continuer à prendre votre médication pour le diabète. Si vous avez un rhume ou une grippe, demandez à votre pharmacien de vous aider à choisir des médicaments ou un sirop contre la toux qui vous convient. Essayez de choisir des médicaments sans sucre.

Mesures TRÈS IMPORTANTES à respecter en cas de maladie :

- Buvez beaucoup d'eau ou de boissons sans sucre. Évitez autant que possible le café, le thé et les colas ; la caféine contenue dans ces boissons peut augmenter l'élimination des liquides corporels.
- Remplacez les aliments solides par des liquides contenant du glucose si vous ne pouvez pas suivre votre plan alimentaire habituel.
- Essayez de consommer 15 grammes de glucides par heure.
- Téléphonnez à votre médecin ou rendez-vous aux urgences si vous vomissez et/ou avez la diarrhée deux fois ou plus pendant une période de quatre heures.
- Si vous prenez de l'insuline, continuez à faire vos injections. Vérifiez auprès de votre équipe de soins de santé comment ajuster votre insuline ou vos médicaments lorsque vous êtes malade.

Valeurs cibles recommandées chez la plupart des personnes atteintes du diabète*

Il est possible que des valeurs cibles différentes de celles de ce tableau aient été fixées spécifiquement pour vous.

	A1C**	Glycémie à jeun/ glycémie avant les repas (mmol/L)	Glycémie deux heures après les repas (mmol/L)
Valeur cible chez la plupart des personnes atteintes du diabète	7,0 % ou moins	4,0 à 7,0	5,0 à 10,0 (5,0 – 8,0 si les valeurs cibles de l'A1C** ne sont pas atteintes)

* Ces valeurs proviennent des Lignes directrices de pratique clinique 2013 pour la prévention et le traitement du diabète de l'Association canadienne du diabète. Elles sont fournies à titre indicatif seulement.

** L'A1C mesure le contrôle moyen de la glycémie au cours des deux ou trois mois précédents ; 50 % de la valeur obtenue reflète les 30 jours précédents.

Discutez de VOS valeurs cibles de la glycémie avec votre fournisseur de soins de santé.

Votre A1C doit être mesuré à tous les trois mois lorsque vous n'atteignez pas vos valeurs cibles ou que vous apportez des modifications à votre plan de traitement du diabète.

L'A1C, la glycémie avant les repas et la glycémie après les repas sont les trois mesures importantes pour le contrôle de votre diabète.

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez diabetes.ca pour de plus amples renseignements.

* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

Association
Canadienne
du Diabète

Articles connexes : Votre glycémie : hypoglycémie et hyperglycémie.

diabetes.ca | 1-800 BANTING