

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.