

# Traiter le diabète

## Chapitre 2

# Contrôler votre glycémie

### **Vous allez découvrir :**

1. Ce qu'est un glucomètre, comment lire ses indications et quand l'utiliser
  - a. Qu'est-ce qu'un glucomètre?
  - b. Comment l'utiliser?
  - c. Quand l'utiliser?
2. L'analyse A1c
  - a. Faites le lien entre votre analyse A1c et votre glycémie

## 1. Ce qu'est un glucomètre et comment lire ses indications

Il est important de contrôler votre glycémie. Un glucomètre est un outil pour vous aider à le faire.

### Qu'est-ce qu'un glucomètre?

Un glucomètre est un appareil qui mesure votre glycémie. Votre glucomètre indique vos résultats de glycémie en millimoles de sucre par litre de sang (mmol/l). Procurez-vous un glucomètre et des bandelettes d'analyse à la pharmacie la plus proche. Il existe de nombreux modèles différents de glucomètres, alors discutez avec votre pharmacien pour savoir lequel vous convient le mieux.

### Comment l'utiliser?

Votre glucomètre utilise un petit échantillon de sang extrait de votre doigt. Le glucomètre mesure la quantité de sucre qui se trouve dans cette petite goutte de sang. Une fois que l'échantillon de sang est prélevé, une mesure apparaît sur l'écran du glucomètre. Cette mesure s'affiche en mmol/l, par exemple 5,2 mmol/l. Elle indique votre glycémie à ce moment précis. Parlez à votre médecin pour savoir à quelle fréquence vous devriez vérifier votre glycémie.

### Quand l'utiliser?

1. Utilisez les résultats obtenus sur votre glucomètre pour voir comment votre corps réagit à :
  - Ce que vous mangez et buvez
  - Vos médicaments contre le diabète
  - Vos niveaux d'exercice et d'activité
  - Votre niveau de stress (ou de dépression)
  - La maladie (un rhume, une infection ou une intervention chirurgicale)

2. Utilisez votre glucomètre si vous avez des signes ou des symptômes de glycémie faible (hypoglycémie), notamment :
  - Tremblements ou faiblesse
  - Difficulté à penser
  - Susceptibilité (irritabilité)
  - Faim
  - Anxiété
  - Fourmillements
  - Nausées (haut-le cœur, envie de vomir)
  - Transpiration

Si vous ressentez l'un des signes ou symptômes ci-dessus, vérifiez votre glycémie dès que possible. Certaines personnes ne ressentent pas les signes et symptômes de l'hypoglycémie. Si vous prenez de l'insuline ou un médicament sécrétagogue (qui sécrète de l'insuline), vous risquez l'hypoglycémie (en particulier après avoir fait de l'exercice).

#### Alerte sécurité!

Vous risquez l'hypoglycémie (en particulier après une séance d'exercice) si vous prenez l'un des médicaments suivants contre le diabète :

- Insuline
- Médicaments sécrétagogues (qui sécrètent de l'insuline), notamment :
  - Diamicron (gliclazide)
  - Amaryl (glimépiride)
  - Diabeta (glyburide)
  - Glucosnorm (répaglinide)

Vérifiez votre glycémie plus souvent. Parlez à votre médecin pour savoir quand et à quelle fréquence vérifier votre glycémie.

3. Utilisez votre glucomètre si vous avez des signes ou des symptômes de glycémie élevée (hyperglycémie), notamment :

- Soif
- Fatigue
- Besoin d'uriner plus souvent
- Nausées, maux d'estomac
- Vision brouillée

Si vous ressentez l'un des signes ou symptômes ci-dessus, vérifiez votre glycémie dès que possible. De nombreuses personnes ne ressentent pas les signes et symptômes de l'hyperglycémie. Parlez à votre médecin pour savoir quand et à quelle fréquence vérifier votre glycémie.

4. Vous devrez vérifier votre glycémie plus souvent si :

- Vous prenez de l'insuline;
- Vous prenez un médicament de la catégorie des sécrétagogues (qui sécrètent de l'insuline);
- Vous changez de médicaments contre le diabète;
- Vous avez des épisodes de très faible glycémie (appelés hypoglycémie);
- Vous conduisez un véhicule et vous prenez de l'insuline ou un médicament sécrétagogue;
- Vous êtes malade (rhume, infection ou intervention chirurgicale);
- Vous avez entrepris un nouveau programme d'exercice;
- Vous avez apporté des changements à votre programme d'exercice existant;
- Votre A1c n'est pas dans la plage normale.

## 2. L'analyse A1c

Il est important de contrôler votre glycémie. Une analyse A1c est un outil pour vous aider à le faire.

### Qu'est-ce qu'une analyse A1c?

Une analyse A1c utilise un échantillon de votre sang pour mesurer comment vous avez contrôlé votre glycémie ces trois derniers mois. Elle compte le nombre de cellules sanguines où du sucre s'est fixé. Les résultats de votre A1c sont indiqués en pourcentage (%).

### Pourquoi l'A1c est-il important?

Maîtriser votre glycémie est essentiel pour contrôler votre diabète. Votre A1c indique comment vos médicaments et vos habitudes saines aident à contrôler votre glycémie. Demandez à votre médecin quel est votre niveau d'A1c. Demandez-lui aussi quel est votre niveau cible d'A1c. Il existe de nombreuses manières de faire baisser votre niveau d'A1c. S'il est plus élevé que le niveau cible, demandez à votre médecin et à l'équipe soignante ce que vous pouvez faire pour le faire diminuer. Pour réduire votre A1c, vous devez apporter des changements à votre mode de vie. Ces changements peuvent être les suivants :

- Changer vos médicaments contre le diabète
- Manger plus sainement
- Faire de l'exercice plus souvent
- Mieux gérer votre stress (ou dépression)
- Éviter de fumer ou de vous exposer à la fumée secondaire
- Vérifier votre glycémie plus souvent

#### Quel est le lien entre votre analyse A1c et votre glycémie?

Les résultats de votre analyse A1c sont indiqués en pourcentage (%). C'est différent de votre glucomètre. Les mesures de votre glucomètre sont exprimées en millimoles de sucre par litre de sang (mmol/l). Votre A1c indique à votre médecin et à vous comment vous avez contrôlé votre glycémie ces trois derniers mois. Vous pouvez tous deux l'utiliser pour vous aider à contrôler votre diabète.

Utilisez un tableau de conversion pour faire le lien entre votre A1c et votre glycémie moyenne. Le tableau de conversion est facile à utiliser. Tout d'abord, trouvez votre niveau d'A1c dans vos analyses de sang. Puis déplacez-vous sur la même ligne pour trouver votre glycémie moyenne. Par exemple, un A1c de 8 % indique que votre glycémie moyenne ces trois derniers mois a été de 11,4 mmol/l.

Utilisez le tableau de conversion ci-dessous.

<b>A1c (%)</b>	<b>Glycémie moyenne (mmol/l)</b>
5	5,6
6	7,5
7	9,4
8	11,4
9	13,3
10	15,3
11	17,2
12	19,2

#### Résumé

- Un glucomètre est utilisé pour mesurer votre glycémie à un moment précis.
- Servez-vous des mesures de votre glucomètre pour apprendre comment votre corps réagit à vos médicaments, au stress (ou à la dépression), aux aliments, aux boissons, à l'exercice et à la fumée.
- Soyez à l'écoute de votre corps. Vérifiez votre glycémie quand vous remarquez un changement.
- L'A1c vous indique comment vous avez contrôlé votre glycémie ces trois derniers mois.
- Faites baisser votre A1c en faisant diminuer vos chiffres de glycémie quotidiens.