

# Traiter le diabète

## Chapitre 5

# Glycémie élevée (hyperglycémie)

### **Vous allez découvrir :**

1. L'hyperglycémie et ses signes et symptômes
  - a. Qu'est-ce que l'hyperglycémie?
  - b. Quels sont les signes et les symptômes de l'hyperglycémie?
  - c. Quelles sont les répercussions de l'hyperglycémie?
2. Les facteurs de risque et le traitement de l'hyperglycémie
  - a. Quels sont les facteurs de risque de l'hyperglycémie?
  - b. Quels sont les traitements de l'hyperglycémie?
  - c. Comment est-ce que je traite l'hyperglycémie quand je suis malade?
3. Comment prévenir l'hyperglycémie
4. L'effet de l'hyperglycémie et de l'exercice

## 1. L'hyperglycémie et ses signes et symptômes

### Qu'est-ce que l'hyperglycémie?

Vous êtes atteint d'hyperglycémie quand votre taux de sucre dans le sang est supérieur à la normale. Au fil du temps, trop de sucre dans votre sang conduit à de graves problèmes de santé (complications liées au diabète). Hyperglycémie est synonyme de glycémie élevée.

### Quels sont les symptômes de l'hyperglycémie?

Les signes et les symptômes de l'hyperglycémie ne sont pas les mêmes chez tout le monde. Vous pouvez avoir n'importe lesquels des signes et symptômes mentionnés ci-dessous. Les signes et symptômes de l'hyperglycémie peuvent notamment être les suivants :

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

De nombreuses personnes ne ressentent pas les signes ou les symptômes de l'hyperglycémie. Vérifiez votre glycémie plus souvent si vous êtes malade, si vous avez une infection ou si vous subissez une intervention chirurgicale. Parlez à votre médecin et prévoyez un plan d'action pour contrôler votre diabète quand vous êtes malade.

### Quelles sont les répercussions de l'hyperglycémie?

Au fil du temps, trop de sucre dans votre corps peut conduire à de graves problèmes de santé (complications liées au diabète), comme une crise cardiaque, un AVC, une insuffisance rénale, une perte de vision, des ulcères et même une amputation.

Un très fort taux de sucre dans le sang peut être un signe d'un grave problème de santé appelé l'acidocétose diabétique ou l'état hyperglycémique hyperosmolaire. Ce problème de santé n'est pas courant. Obtenez une aide médicale si vous êtes malade, que vous prenez de l'insuline et que vous souffrez d'hyperglycémie.

Il est essentiel que vous sachiez comment vos médicaments contre le diabète et de saines habitudes vous aident à contrôler votre glycémie et à atteindre votre objectif en matière d'A1c (une mesure indiquant comment vous avez contrôlé votre glycémie depuis trois mois). De nombreuses personnes ne ressentent pas les signes ou les symptômes de l'hyperglycémie. Il est important de vérifier votre glycémie régulièrement pour savoir si vous contrôlez bien votre diabète entre les analyses A1c. Parlez à votre médecin pour savoir à quelle fréquence vous devriez vérifier votre glycémie.

## 2. Les facteurs de risque et le traitement de l'hyperglycémie

### Quels sont les facteurs de risque de l'hyperglycémie?

Vous risquez fortement l'hyperglycémie si vous :

- N'avez pas pris assez de médicaments contre le diabète;
- Êtes malade (rhume, infection ou intervention chirurgicale);
- Êtes stressé ou en dépression;
- Consommez trop d'aliments sucrés ou de boissons sucrées.

### Comment est-ce que je traite l'hyperglycémie?

Traitez l'hyperglycémie en prenant vos médicaments contre le diabète comme prescrit. Consultez votre médecin si vous n'arrivez pas à ramener votre glycémie à un taux normal pour vous. Vous devrez peut-être :

- Changer vos médicaments contre le diabète;
- Changer quelque chose dans votre alimentation;
- Faire de l'exercice plus régulièrement;

- Mieux gérer votre stress ou votre dépression;
- Éviter de fumer ou de vous exposer à la fumée secondaire;
- Vérifier votre glycémie plus souvent.

Si vous êtes atteint d'hyperglycémie alors que vous êtes malade (rhume, infection ou intervention chirurgicale), n'arrêtez pas de prendre vos médicaments contre le diabète. Il est crucial que vous continuiez à prendre votre insuline si elle vous a été prescrite. Sinon, vous risquez un grave problème de santé appelé l'acidocétose diabétique ou l'état hyperglycémique hyperosmolaire. Trouvez une aide médicale si vous êtes malade, que vous prenez de l'insuline et que vous souffrez d'hyperglycémie.

#### **Comment est-ce que je traite l'hyperglycémie quand je suis malade?**

Si vous êtes malade, continuez à prendre vos médicaments contre le diabète (en particulier si de l'insuline vous a été prescrite). Quand vous êtes malade, votre glycémie sera probablement élevée même si vous mangez moins que d'habitude ou que vous vomissez (rendez). Demandez à votre médecin, votre pharmacien ou votre éducateur spécialisé en diabète pour savoir comment contrôler votre diabète quand vous êtes malade. Ils peuvent modifier la dose de médicaments contre le diabète que vous prenez. Ils vous donneront des directives particulières à suivre quand vous êtes malade.

Consultez votre médecin pour savoir :

- Comment modifier la dose de médicaments contre le diabète que vous prenez;
- Quels médicaments vous devriez arrêter si vous êtes déshydraté (votre corps n'a pas assez d'eau);
- À quelle fréquence vérifier votre glycémie;
- Quand il faut obtenir une aide médicale.

Suivez ces conseils quand vous êtes malade :

- Prenez du temps pour vous reposer.
- Vérifiez votre glycémie plus souvent, et avant les repas.

- Ne faites pas d'exercice avant de vous sentir mieux.
- Buvez beaucoup d'eau. Buvez environ ½ à 1 tasse de liquide par heure. D'autres troubles médicaux peuvent nécessiter que vous limitiez votre absorption de liquides. Dans ce cas, n'en buvez pas davantage. Pour en savoir plus, parlez-en à votre médecin.
- Prenez vos médicaments contre le diabète quand vous êtes malade. Cela aidera à contrôler votre glycémie et à prévenir les problèmes de santé.
- Obtenez une aide médicale immédiatement si votre glycémie reste élevée.

### 3. Comment prévenir l'hyperglycémie

Vous pouvez éviter l'hyperglycémie en :

- Prenant vos médicaments contre le diabète comme prescrit. Pour en savoir plus, lisez le chapitre 7 de cette section, qui porte sur les médicaments contre le diabète.
- Évitant les aliments sucrés et les boissons sucrées. Lisez la partie « Manger sainement » pour en savoir plus.
- Faisant de l'exercice. Lisez la partie « Faire de l'exercice et bouger » pour en savoir plus.
- Gérant votre stress ou votre dépression. Lisez la partie « Se sentir bien » pour en savoir plus.
- Suivant les directives que votre médecin vous a recommandées de suivre lorsque vous êtes malade.

### 4. L'effet de l'hyperglycémie sur l'exercice

Vous craignez peut-être de faire de l'exercice si votre glycémie est élevée. La plupart du temps, l'exercice aide à faire baisser votre glycémie. Respectez les consignes ci-dessous pour vous assurer de ne pas courir de danger en faisant de l'exercice quand votre glycémie est élevée.

1. Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade (rhume, infection, intervention chirurgicale).
2. Prenez vos médicaments contre le diabète comme prescrit.
3. Vérifiez votre glycémie avant de commencer. Si elle dépasse 16,7 mmol/l, faites seulement un exercice de faible intensité durant 15 à 20 minutes, puis vérifiez de nouveau votre glycémie.
  - Si elle est inférieure à ce qu'elle était au départ, poursuivez votre séance d'exercice;
  - Si elle est supérieure à ce qu'elle était au départ, cessez de faire votre séance d'exercice pour la journée. Parlez à votre médecin ou votre professionnel de la santé pour savoir comment faire baisser votre taux élevé de sucre dans le sang.
4. Buvez de l'eau avant, pendant et après votre séance d'exercice, sauf si votre médecin vous a dit de limiter votre absorption de liquides.
5. Soyez attentif aux signes et symptômes de l'hyperglycémie. Arrêtez votre séance d'exercice si vous en remarquez un.
6. Vérifiez votre glycémie après avoir fait de l'exercice.

### Résumé

- Vous êtes atteint d'hyperglycémie quand votre taux de sucre dans le sang est supérieur à la normale.
- Vérifiez votre glycémie si vous pensez qu'elle est élevée.
- Votre glycémie sera probablement plus élevée quand vous êtes malade (rhume, infection ou intervention chirurgicale).
- Ne faites pas d'exercice quand vous êtes malade.
- Suivez les directives que votre médecin vous a recommandé de suivre lorsque vous êtes malade.