

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).