

teva

# Mon plan de traitement du diabète



## ***Mon plan de traitement du diabète***

---

Du : (date) \_\_\_\_\_

Au : (date) \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

### **Coordonnées des professionnels de la santé**

Médecin de famille : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Spécialiste du diabète : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Autre médecin : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Pharmacie : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Autres contacts : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Surveillance de votre glycémie

#### Cibles recommandées pour la maîtrise de la glycémie\*

Hb A1C (%)	Autosurveillance de la glycémie à jeun, avant les repas (mmol/L)	Autosurveillance de la glycémie 2 heures après les repas (mmol/L)
7,0 ou moins	4,0 à 7,0	5,0 à 10,0 (5,0 à 8,0 si les taux cibles d'Hb A1C ne sont pas atteints)

\* Les cibles glycémiques sont établies individuellement en fonction de l'âge, du risque d'hypoglycémie, de la durée du diabète, de l'espérance de vie et de la présence ou de l'absence de maladie cardiovasculaire.

Ces valeurs sont fournies à titre d'indications générales, mais des stratégies de traitement et des objectifs doivent être élaborés afin de répondre à vos besoins.

#### Fréquence des mesures

L'Association canadienne du diabète a émis les recommandations suivantes à l'égard des mesures, mais votre médecin ou votre éducateur en diabète vous aidera à préparer un horaire personnalisé.

- Si vous prenez des médicaments oraux et que vous n'utilisez pas d'insuline, votre médecin ou votre éducateur en diabète collaborera avec vous afin d'élaborer un horaire personnalisé pour la mesure de la glycémie.

- Si vous êtes atteint du diabète de type 2 et que vous utilisez de l'insuline une fois par jour en plus de prendre des médicaments oraux, mesurez votre glycémie au moins une fois par jour, à différents moments de la journée.
- Si vous utilisez de l'insuline plus d'une fois par jour, mesurez votre glycémie au moins trois fois par jour. Assurez-vous d'inclure des mesures prises avant les repas ainsi que deux heures après les repas.
- Il est important que vous compreniez comment votre corps réagit à l'exercice; c'est pourquoi il est recommandé de mesurer votre glycémie avant et pendant l'exercice, ainsi qu'au cours des heures qui suivent.
- Vous pourriez devoir procéder à la mesure des corps cétoniques si vous avez une maladie aiguë et que votre glycémie est supérieure à 14 mmol/L avant un repas ou si vous présentez des symptômes d'acidocétose diabétique, tels que des nausées, des vomissements ou des douleurs abdominales.
- Assurez-vous qu'on mesure votre taux d'Hb A1C tous les trois mois, ou selon la fréquence déterminée par votre médecin.
- Comparez les mesures obtenues avec votre glucomètre aux résultats de vos analyses de laboratoire au moins une fois par année afin de vous assurer de la précision de votre glucomètre; faites-le également chaque fois que votre taux d'Hb A1C ne correspond pas aux mesures prises avec votre glucomètre.
- Si vous n'atteignez pas vos cibles glycémiques, consultez votre médecin ou votre éducateur en diabète afin d'apporter des ajustements à la planification de vos repas et de vos mesures ou à votre programme d'exercice physique.

### Hypoglycémie

L'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang) survient lorsque le taux de glucose dans le sang est inférieur à 4 mmol/L. Cet état peut poser problème chez les diabétiques et doit être traité immédiatement pour éviter que la situation s'aggrave. L'hypoglycémie occasionne des symptômes, mais ce n'est pas toujours le cas. C'est pourquoi la meilleure façon de déterminer votre glycémie est de la mesurer.

Les symptômes susceptibles de se manifester incluent les suivants :

- faiblesse
- transpiration
- maux de tête
- tremblements
- faim
- palpitations
- fourmillements
- manque de concentration
- somnolence
- étourdissements
- anxiété
- nausée
- confusion
- changements touchant la vue
- difficulté à parler

Les adultes qui ressentent des symptômes d'hypoglycémie légers ou modérés devraient d'abord mesurer leur glycémie, puis traiter les symptômes en ingérant 15 grammes de glucides qui s'absorbent rapidement afin de ramener la glycémie à une valeur sécuritaire. La meilleure façon de procéder consiste à prendre des comprimés de glucose, mais vous pouvez également prendre :

- 15 mL (1 cuillerée à table) de miel
- 6 bonbons *Life Savers*<sup>®</sup>
- 15 mL (3 cuillerées à thé) ou 3 sachets de sucre granulé dissout dans l'eau
- 175 mL (3/4 tasse) de jus ou de boisson gazeuse (ne choisissez pas les versions allégées)

Mesurez de nouveau votre glycémie après 15 minutes. Si la valeur est toujours inférieure à 4 mmol/L, ingérez encore 15 grammes de glucides.

Dans les cas d'hypoglycémie grave, on recommande d'ingérer 20 grammes de glucides. Si la glycémie est toujours inférieure à 4 mmol/L 15 minutes plus tard, prendre encore 15 grammes de glucides. Une fois les symptômes maîtrisés, prenez un repas ou une collation selon votre horaire habituel afin d'éviter un nouvel épisode. Si vous ne prévoyez pas manger avant plus d'une heure, prenez encore 15 grammes de glucides en plus d'un aliment fournissant des protéines.

Lorsque vous traitez un épisode d'hypoglycémie, tâchez d'éviter un excès qui pourrait causer de l'hyperglycémie (un taux de sucre élevé dans le sang).

Chez les enfants et les adolescents, le traitement des symptômes d'hypoglycémie qui ne sont pas graves est déterminé au cas par cas. Vous pouvez discuter de stratégies possibles avec votre professionnel de la santé afin de vous préparer à une telle éventualité. Souvent, les épisodes d'hypoglycémie grave survenant chez les enfants et les adolescents sont traités à l'hôpital à l'aide de glucagon ou par l'administration intraveineuse de doses pédiatriques de dextrose.

## Mon plan de traitement du diabète

Montrez le présent livret à votre médecin ou à votre éducateur en diabète à votre prochain rendez-vous afin que votre professionnel de la santé puisse mettre par écrit un dossier à votre intention pour la prise en charge de votre diabète. Apportez également ce livret à vos rendez-vous suivants pour fournir aux membres de votre équipe soignante des renseignements qui les aideront à déterminer si des modifications doivent être apportées à la planification de vos repas et de vos mesures, à votre programme d'exercice physique ou à vos médicaments.

Moment de la mesure	Commentaires

Moment de la mesure	Commentaires

### Autres recommandations :

---

---

---

---

---

---

---

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

## Mon plan de traitement du diabète

Mesure de la glycémie								
Date	Déjeuner		Dîner		Souper			
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Coucher	Nuit
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								
<b>Médicaments</b>								

**TevaCanada.com**