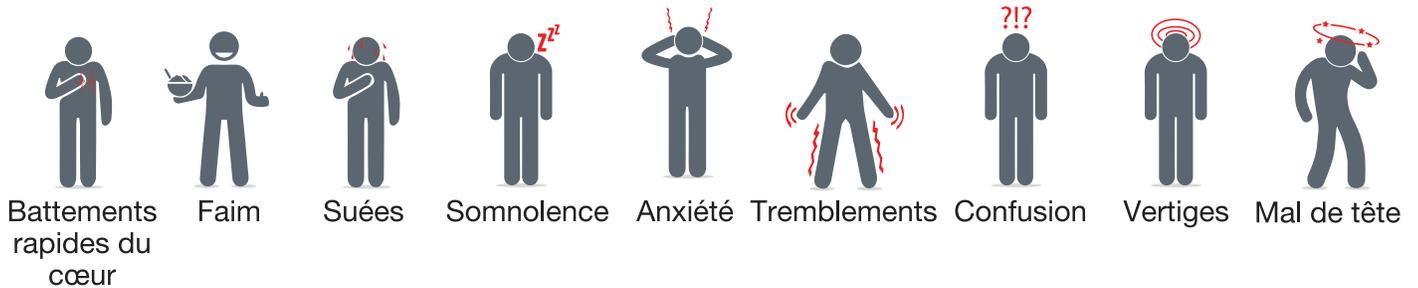


Glycémie trop élevée ou trop basse ?

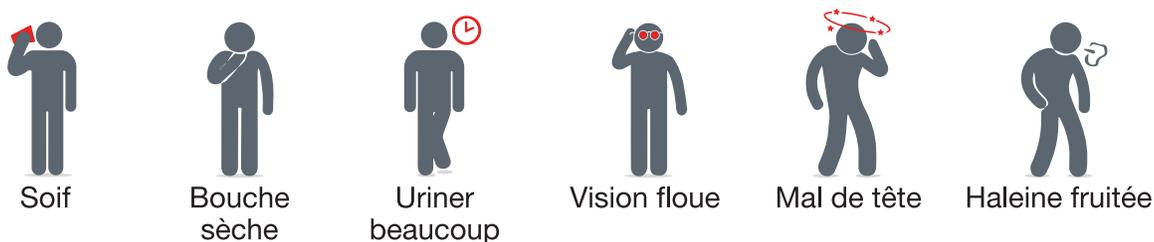
Il est important d'empêcher votre glycémie de trop baisser (hypoglycémie) ou de trop monter (hyperglycémie).

Hypoglycémie



Si votre glycémie est trop basse, vous pouvez vous sentir faible et trembler, tandis qu'une glycémie trop élevée pendant une longue période peut provoquer des problèmes aux yeux, aux reins et de débit sanguin. Si vous remarquez que vous êtes sujet à des sautes d'humeur ou à la confusion, vérifiez votre glycémie ou demandez à quelqu'un de vous aider à la vérifier.

Hyperglycémie



Si vous ne savez pas quand votre glycémie est trop élevée ou trop basse, le fait de vérifier votre glycémie avec un lecteur de glycémie (taux de glucose) vous aidera à savoir ce qu'il en est.



Votre glycémie peut varier en fonction :

De ce que vous mangez ou buvez et de la fréquence à laquelle vous mangez ou buvez, y compris les boissons alcoolisées



Du moment de la journée où vous faites de l'exercice et à quelle intensité



Du moment de la journée où vous prenez vos médicaments pour le diabète



De certains médicaments que vous prenez, comme des stéroïdes ou des médicaments liquides qui contiennent du sucre



Du stress, des maladies ou des déplacements



Votre médecin et l'équipe de fournisseurs de soins de santé vous aideront à décider de vos propres objectifs de glycémie. Les plages de glycémie saine pour la plupart des adultes atteints du diabète (sauf les femmes enceintes) sont les suivantes^{1,4} :

Entre 80 et 130 mg/dL avant un repas et moins de 180 mg/dL, 2 heures après un repas.

La règle des 15-15

Si votre glycémie descend **en-dessous de 70 mg/dL**, mangez quelque chose qui contient du sucre, comme un jus de fruit, un bonbon dur ou du glucose à action rapide (sucre) qui fournit une dose pré-mesurée de 15 grammes de glucide².



Testez votre glycémie à nouveau **après 15 minutes**.



Si elle est toujours inférieure à 70 mg/dL, mangez une autre portion et continuez à suivre ces étapes jusqu'à ce que votre glycémie atteigne au moins 70 mg/dL. Contactez votre fournisseur de soins de santé, surtout si votre glycémie descend **en-dessous de 54 mg/dL**^{1,3}.



Si votre glycémie est plus élevée que la normale, il vous faut alors réfléchir à ce que vous avez mangé, si vous avez pris vos médicaments à la bonne heure et si vous en avez pris la bonne quantité, ou si vous avez changé quelque chose au niveau de votre exercice physique.

Si votre glycémie est trop souvent élevée, il est possible qu'il soit nécessaire de modifier votre traitement. Si votre glycémie est **supérieure à 240 mg/dL**, même après avoir pris votre traitement contre le diabète, **contactez votre fournisseur de soins de santé**⁴.

1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66 -S67

2. American Diabetes Association. Hypoglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>.

Mise à jour le lundi 11 février 2019. Consulté le 13 février 2019.

3. Heller, Simon R. Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (no. 1): 155-156

4. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>.