

Que puis-je faire d'autre pour maîtriser le diabète ?

Pour bien des gens, l'autosurveillance de la glycémie constitue le principal moyen de prendre en charge le diabète, mais il y a d'autres mesures à adopter.

En effet, voici ce que vous pouvez faire pour préserver votre santé et éviter des complications :

- Adopter un régime alimentaire sain et équilibré, et bannir la malbouffe.
- Faire de l'exercice physique : la marche est une excellente activité physique !
- Prendre tous vos médicaments tels que prescrits.
- Faire en sorte que votre tension artérielle et votre taux de cholestérol demeurent dans l'écart normal.
- Consulter un optométriste pour un examen de la vue.
- Prendre soin de vos pieds.
- Gérer le stress au mieux.
- Passer en revue le résultat de l'analyse sanguine mesurant le taux d'hémoglobine glyquée avec votre prestataire de soins.

Comment puis-je obtenir plus de renseignements ?

Pour en savoir plus sur le diabète ou sur les services de soutien offerts, adressez-vous à :

- Centres d'éducation sur le diabète du Nouveau-Brunswick
- Portail d'autogestion des maladies chroniques du Nouveau-Brunswick (<http://santenb.nbhealth.ca>)
- Association canadienne du diabète (www.diabetes.ca)
 - Division Nouveau-Brunswick (506-452-9009 or 1-800-884-4232)
- Télés-Soins 811
- Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (www.cadth.ca/diabetes-library).

Le département de santé

Place HSBC - C.P. 5100
Fredericton, NB E3B 5G8
Tél. : (506) 444-4174 Téléc. : (506) 453-8711

Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé

600-865, avenue Carling
Ottawa (ON) K1S 5S8
Tél. : (613) 226-2553 Téléc. : (613) 226-5392

Site Web : www.acmts.ca

La surveillance utile : un guide pour vous

*De nouveaux
renseignements sur le
diabète de type 2 et la
surveillance de la glycémie*



Surveillance de la glycémie

La vérification du taux de glucose (glycémie) à domicile à l'aide de bandelettes de test glycémique et d'un glucomètre est chose courante pour la personne diabétique. Les résultats du test peuvent donner une idée :

- de l'effet des aliments et de l'exercice physique sur la glycémie ;
- de l'efficacité du traitement ;
- des modifications à apporter au régime alimentaire, aux activités physiques ou à d'autres traitements.

À quelle fréquence devrais-je vérifier ma glycémie ?

De nouvelles études, ici au pays et à l'étranger, révèlent que, pour la plupart des personnes atteintes de diabète de type 2 qui *n'ont pas recours à l'insuline*, il n'est pas nécessaire de surveiller fréquemment la glycémie à l'aide d'un glucomètre, étant donné que cette vérification fréquente de la glycémie à domicile n'améliore pas vraiment ni le contrôle du taux de glucose, ni la qualité de vie.

Donc, si le médecin vous a prescrit une diète ou des médicaments pour traiter le diabète, vous pourriez vérifier votre glycémie moins souvent que vous le faites actuellement sans que cela nuise à votre santé.



Je n'utilise pas d'insuline, mais est-ce qu'il y a des situations où je devrais surveiller ma glycémie plus fréquemment ?

Si vous n'utilisez pas d'insuline pour traiter votre diabète, vous n'avez pas à surveiller votre taux de sucre très souvent, mais vous devriez sans doute le faire plus fréquemment dans certaines situations comme celles-ci :

- il y a un risque de baisse excessive du glucose dans le sang (hypoglycémie) parce que vous prenez un médicament qui a cet effet, un médicament de la classe des sulfonylurées par exemple ;
- votre taux de sucre (glycémie) fluctue constamment, il n'est pas stable ;
- vous modifiez de beaucoup vos habitudes ou vos médicaments changent ;
- vous êtes malade (la grippe ou une infection, par exemple) ;
- vous êtes enceinte ou vous projetez de l'être ;
- vous occupez un emploi où l'hypoglycémie constitue un danger.

Dans une telle situation, communiquez avec un professionnel de la santé pour savoir à quel moment et à quelle fréquence vous devriez vérifier votre glycémie.

Quels sont les signes de baisse excessive de la glycémie (hypoglycémie) ?

- Tremblements, faiblesse
- Sueurs froides
- Palpitations
- Maux de tête
- Irritabilité, nervosité
- Fourmillement, engourdissement
- Faim
- Malaise gastrique
- Idées embrouillées



La surveillance utile

La surveillance de la glycémie est utile si vous avez l'intention d'agir lorsque les résultats indiquent que la glycémie ne se situe pas dans l'écart optimal. Autrement dit, faites-le pour une bonne raison ! Votre proche aidant et vous pouvez voir ensemble ce qu'il y a à faire si votre taux de glucose est trop élevé ou trop bas.

La mesure de l'hémoglobine glyquée (HbA1c)

De nos jours, les prestataires de soins de santé font principalement appel à une épreuve de laboratoire intitulée la mesure de l'hémoglobine glyquée (HbA1c), laquelle est une analyse sanguine effectuée au laboratoire tous les trois mois.

Le résultat offre un aperçu général de l'efficacité du traitement du diabète, c'est-à-dire du contrôle de la glycémie. Surveillez ces résultats, ils vous diront si les moyens adoptés dans la prise en charge de votre diabète sont efficaces.

