

# CONSEILS POUR GÉRER VOTRE DIABÈTE

Surveiller les niveaux glycémiques (le sucre) ne suffit pas si vous voulez prendre en main votre diabète. Les conseils ci-dessous combinés aux visites régulières chez votre équipe du diabète (constitué de médecin, d'éducateur, de pharmacien etc.) vous permettront de contrôler efficacement la maladie et de rester en santé. N'oubliez pas que c'est vous la personne la plus importante pour prendre soin de votre santé.

Mangez des repas et des collations riches en fibres (les graines entières, les légumes et les fruits). Limitez votre consommation de sucre (comme les boissons gazeuses, les desserts, les sucreries), de gras et de sel.



Bougez ! Posez-vous comme objectif de faire 30 minutes d'activités aérobiques (5 jours par semaine telles que la marche rapide, la course à pied, la natation et le vélo), sans oublier l'entraînement de force plusieurs fois par semaine.

Discutez avec votre équipe de professionnels de la santé sur la fréquence des tests glycémiques et sur les objectifs que vous devriez vous poser.



Prenez vos médicaments sur ordonnance, même si vous vous sentez bien et tenez à jour la liste de médicaments à revoir avec votre médecin lors de vos visites.

Parlez à votre équipe de diabète sur les résultats de votre test A1C\* pour savoir quels sont les niveaux d'A1C ciblés et comment vous pouvez atteindre votre but.

*\*Le test A1C est une épreuve sanguine qui évalue la maîtrise glycémique sur 3 mois.*



Assurez-vous que votre tension artérielle est bonne (cible : moins de 130/80 mmHg).

Soyez au courant de vos résultats et vos objectifs en ce qui a trait au cholestérol.



Arrêtez de fumer. Parlez-en à votre équipe médicale pour connaître les ressources à votre disposition.

Parlez à votre professionnel de la santé si vivre avec le diabète vous paraît déprimant.



Examinez vos pieds chaque jour pour repérer les coupures, les boursouflures, les zones chaudes et rouges et les durillons. Assurez-vous de faire examiner vos pieds chez un professionnel au moins une fois par an.

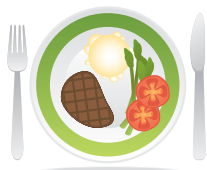
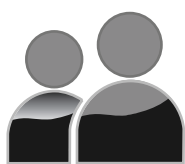
Brossez-vous les dents chaque jour sans oublier le fil dentaire. Les examens dentaires réguliers vous éviteront des complications orales. Prenez rendez-vous pour un examen annuel de la vue (ou plus souvent si besoin est).



# SURVEILLANCE GLYCÉMIQUE CHEZ LA PERSONNE DIABÉTIQUE DE TYPE 2 QUI NE PREND PAS D'INSULINE†

Diabète de type 2 maîtrisé par des médicaments ou par le régime seul

Recommandation



OU



La plupart des personnes diabétiques de type 2 qui contrôlent leur maladie par des médicaments ou par le régime alimentaire seul n'ont pas besoin de tester leurs niveaux glycémiques aussi souvent qu'elles le font actuellement.

Même si la majorité des personnes diabétiques de type 2 sans insulinothérapie n'ont pas besoin de tests glycémiques quotidiens, vous devrez envisager des tests plus fréquents quand :



Le médicament que vous prenez\* risque de provoquer des niveaux glycémiques faibles (une hypoglycémie)



Vous avez déjà souffert d'hypoglycémie sévère



Vous faites un effort physique inattendu ou votre alimentation n'est pas très bonne



Votre diabète est mal maîtrisé - il faudrait surveiller votre glycémie sanguine plus souvent pour pouvoir guider un changement de votre traitement et la stabiliser



Vos médicaments contre le diabète ont changé - toute modification à vos médicaments aura un impact sur vos niveaux glycémiques



Vous êtes malade - vos niveaux glycémiques varieront si vous êtes malade, par exemple avec un rhume, la grippe, une fièvre ou une infection



Vous êtes enceinte ou vous projetez de l'être

\* Demandez à votre professionnel de la santé de vous donner la liste complète des médicaments qui peuvent provoquer une hypoglycémie sévère.

† Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé. Recommandations sur la thérapie optimale en matière de la prescription et de l'utilisation exemplaires des bandelettes de test glycémique. *Rapport sur la thérapie optimale - SCPUOM* [Internet]. 2009 [cité le 10 décembre 2009];3(6). Accessible à : [http://www.cadth.ca/media/pdf/compus\\_BGTS\\_OT\\_Rec\\_e.pdf](http://www.cadth.ca/media/pdf/compus_BGTS_OT_Rec_e.pdf) Pour de plus amples renseignements sur la prescription et l'utilisation des bandelettes de test glycémique, merci de consulter : [www.cadth.ca/fr/products/optimal-use/self-monitoring](http://www.cadth.ca/fr/products/optimal-use/self-monitoring).

Signature du prestataire  
de soins de santé :

Juillet 2010