

Psst!

Programme de soins et santé pour tous

Journal de suivi de ma
GLYCÉMIE



RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Nom | _____

Adresse | _____

Ville | _____

Code postal | _____

Tél. | _____

Numéro d'assurance maladie | _____

Date d'expiration | _____

MON PHARMACIEN

MON MÉDECIN

© Familiprix inc. 2021

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ: Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc., ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournit quelque garantie et n'assume quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peut être tenu responsable de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.

Le diabète

Vos professionnels de la santé affiliés à la bannière Familiprix vous proposent un outil essentiel dans le cadre du traitement de votre diabète. C'est avec votre santé en tête qu'ils vous offrent ce journal de suivi de votre glycémie. Consignez-y régulièrement vos valeurs glycémiques afin de valider l'impact, entre autres, de votre alimentation, de vos activités physiques et de votre médication sur votre glycémie.

Ayez toujours en main votre journal de suivi lors de vos rencontres avec chacun de vos professionnels de la santé. Ils pourront ainsi, au besoin, vous donner des conseils ou apporter rapidement des changements à votre médication afin que vous atteigniez les valeurs de glycémie recommandées. Une glycémie bien contrôlée diminue le risque de complications à long terme telles qu'une perte de sensibilité des membres inférieurs (neuropathie), des dommages aux reins (néphropathie), des troubles de la vision (rétinopathie), des problèmes cardiovasculaires et un risque accru d'infection.

Souvenez-vous que le diabète peut être contrôlé avec des médicaments, mais il ne se guérit pas. Il vous faut donc prendre vos médicaments chaque jour, comme prescrit par votre médecin, et ce, même si vous ne ressentez aucun symptôme ou que votre lecture de glycémie est normale. Si vous omettez des doses ou si vous cessez de prendre vos médicaments prescrits, vous pourriez être sujet à des hausses de glycémie !

Mis à part les médicaments, saviez-vous qu'une alimentation équilibrée, de l'exercice, la cessation du tabac et la perte de poids peuvent aussi vous aider à contrôler votre diabète ?

Consultez vos professionnels de la santé, ils vous aideront à adopter de saines habitudes de vie qui pourraient améliorer votre santé.

Quelle quantité de glucides peut-on consommer par jour ?

La quantité de glucides dont les individus ont besoin chaque jour dépend de différents facteurs comme l'âge, la taille, le poids et le niveau d'activité physique. En général, la plupart des gens ont besoin de 45 à 75 g de glucides à chaque repas et, s'il y a lieu, d'environ 15 g de glucides par collation.

Votre diététiste ou votre éducateur en diabète vous aidera à déterminer la quantité dont vous avez besoin quotidiennement.

Savoir reconnaître les glucides

Les glucides comprennent l'amidon (pain, pâtes alimentaires, riz, céréales, pommes de terre, légumineuses, craquelins), le sucre naturel des fruits et légumes, le lait et certains produits laitiers, dont le yogourt, le sucre raffiné (sucre blanc, miel, sirop d'érable, mélasse, etc.) ainsi que les sucreries (pâtisseries, chocolat, confitures, bonbons, etc.). Ils ont pour effet d'augmenter le taux de sucre dans votre sang.

Les fibres contenues dans le pain et les céréales à grains entiers, les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix et les graines font aussi partie de la famille des glucides, mais ils ralentissent l'absorption des autres sucres et peuvent abaisser votre glycémie. Parmi des produits ayant la même quantité de glucides, choisissez celui qui a la teneur en fibres la plus élevée.

TRUC POUR VISUALISER LES QUANTITÉS DE GLUCIDES

1 carré de sucre* = 5 g de glucides



* Ou 1 cuillère à thé, ou 1 sachet de sucre

Pour manger santé, sachez où regarder!

Une alimentation saine peut vous aider à mieux contrôler votre diabète. Pour faire de bons choix, consultez le tableau de la valeur nutritive des aliments. C'est un outil qui peut faciliter la maîtrise de votre glycémie. Portez une attention particulière à la portion indiquée ainsi qu'à la quantité totale en glucides. Les glucides totaux incluent l'amidon, les sucres et les fibres. **Comme les fibres ne font pas augmenter la glycémie, elles doivent être soustraites de la quantité totale de glucides indiquée lorsque vous faites le calcul de ceux-ci.**



Calculez vos glucides

Tableau de la valeur nutritive[†]

Ajustez le contenu
en glucides en fonction
de la portion que vous
consommez.

Soustraire la quantité de
fibres des glucides totaux
puisqu'elles ne font pas
augmenter la glycémie.

Les sucres sont déjà
inclus dans la quantité
de glucides.

Valeur nutritive	
Par portion de 90 g (2 tranches)	
Teneur par portion	% de la valeur quotidienne
Calories	170
Lipides 2,7 g	1 %
Saturés 0,5 g + Trans 0 g	5 %
Cholestérol	0 mg
Sodium	200 mg 8 %
Glucides 36 g	13 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 3 g	
Protéines	8 g
Vitamine A	1 %
Vitamine C	100 %
Calcium	2 %
Fer	16 %

[†] Les informations inscrites dans le tableau de la valeur nutritive correspondent à une quantité ou à une portion indiquée sur l'étiquette.

Exemple : 1 portion = 36 g de glucides au total -
6 g de fibres = 30 g de glucides

Mesurez votre glycémie à domicile

Il existe une variété d'appareils à glycémie (glucomètres) offerts sur le marché et présentant différentes caractéristiques. Votre professionnel de la santé saura vous aider à trouver celui qui correspond le mieux à vos besoins et vous expliquer son fonctionnement.

Le moment idéal pour prendre votre taux de glycémie

Avec votre professionnel de la santé, déterminez à quelle fréquence et à quels moments vous devriez mesurer votre glycémie. Chaque cas est différent. Cependant, votre journal devrait contenir en alternance des mesures prises avant les repas, 2 heures après et au coucher.

Pour en connaître davantage sur les effets qu'ont la nourriture, l'activité physique et les médicaments sur votre taux de glycémie, effectuez des tests plus fréquents. Par exemple, en faisant un test avant et deux heures après un repas, vous pourrez vérifier l'influence des aliments que vous avez consommés sur votre glycémie. Vous saurez ainsi si vous devez ou non modifier certaines habitudes alimentaires.

Vous devez procéder à des tests supplémentaires de glycémie :

- ✓ Lorsque votre glycémie est mal contrôlée ;
- ✓ Lorsque vous ressentez un malaise qui pourrait ressembler à un symptôme d'hyper ou d'hypoglycémie ;
- ✓ Lorsque vous prenez la voiture et à toutes les quatre heures durant le voyage ;
- ✓ Lors d'un changement dans vos habitudes de vie, notamment en ce qui a trait à l'alimentation et à l'exercice ;
- ✓ Lors d'un changement dans votre médication ;
- ✓ Lorsque vous êtes malade ou vivez un stress.

Diminuez votre douleur aux doigts lors des tests

Voici certains conseils qui vous permettront d'y arriver :

- ✓ Lavez-vous les mains à l'eau tiède savonneuse et essuyez-les bien. Évitez d'utiliser de l'alcool, car cela pourrait assécher votre peau, entraîner des fissures sur le bout de vos doigts et risquer de fausser le résultat obtenu ;
- ✓ Alternez de doigt à chaque nouveau test ;
- ✓ Favorisez un afflux de sang au bout de vos doigts en :
 - secouant votre main vers le bas,
 - massant la paume de votre main jusqu'à l'extrémité du doigt qui servira pour la piqûre ;
- ✓ Piquez sur les côtés du doigt, et non sur le bout ;
- ✓ Réglez le stylo autopiqueur à une profondeur appropriée. Si la lancette que vous utilisez n'est pas confortable, demandez à votre pharmacien une lancette avec une pointe plus fine ;
- ✓ Utilisez la lancette une seule fois. Même si cela ne se voit pas à l'œil nu, la pointe s'éémousse après une seule utilisation. Le fait de réutiliser une lancette déchire ainsi les tissus et entraîne de la douleur, en plus d'augmenter les risques d'infection.

Les mythes sur la surveillance de la glycémie

MYTHE

Mon médecin a les résultats des analyses et c'est à lui de me dire ce que je dois faire.

VÉRITÉ

Les analyses visent d'abord et avant tout à VOUS aider. Ce n'est pas votre médecin qui prend en charge votre diabète au quotidien. Le meilleur moment pour agir en fonction des résultats de la glycémie obtenus, c'est lorsque vous faites des analyses, et non plusieurs semaines ou mois plus tard, lorsque vous rencontrez votre médecin.

MYTHE

Je dois surveiller ma glycémie parce que mon médecin m'a dit de le faire.

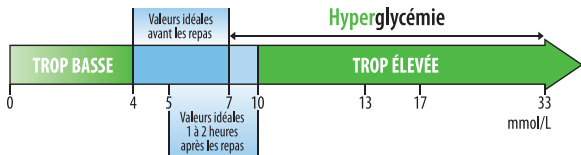
VÉRITÉ

Faire plaisir à votre médecin n'est pas la meilleure raison justifiant de surveiller votre glycémie. Vous devez surveiller votre glycémie pour préserver votre santé. Ce ne sont pas les vaisseaux sanguins de votre médecin qui sont menacés lorsque votre glycémie demeure élevée, mais bien les vôtres. Les valeurs de la glycémie sont un bon moyen de vous aider à surveiller votre diabète. Elles vous donnent une rétroaction sur les choix que vous faites. Elles vous permettent de savoir si votre traitement fonctionne ou non.

Les personnes atteintes de diabète se rendent compte à quel point il est indispensable d'utiliser les résultats des tests de glycémie pour :

- ✓ Améliorer la maîtrise de leur glycémie ;
- ✓ Renforcer leur sécurité et leur tranquillité d'esprit ;
- ✓ Se sentir plus libre dans leurs choix.

Lorsque votre glycémie est trop élevée...



Surveillez ces symptômes associés à l'hyperglycémie :

- ✓ Fatigue et somnolence;
- ✓ Sautes d'humeur;
- ✓ Maux de tête;
- ✓ Vision brouillée;
- ✓ Sécheresse de la bouche;
- ✓ Soif intense;
- ✓ Besoin fréquent d'uriner;
- ✓ Faim exagérée.

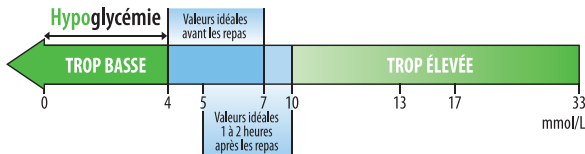
Ce qui peut causer ces symptômes :

- ✓ Trop grande quantité de nourriture ingurgitée ou mauvais choix alimentaires (aliments riches en sucres raffinés ou les produits transformés);
- ✓ Pratique insuffisante d'activité physique;
- ✓ Stress physique (maladie, infection, chirurgie, etc.) ou psychologique (deuil, nouvel emploi, déménagement, etc.);
- ✓ Prise d'un nouveau médicament, erreur de dose ou dose oubliée.

Ce que vous devez faire pour vous sentir mieux :

- ✓ Buvez de l'eau;
- ✓ Ajustez votre alimentation en consultant une nutritionniste;
- ✓ Consultez un professionnel de la santé.

Lorsque votre glycémie est trop basse...



Surveillez ces symptômes associés à l'hypoglycémie :

- ✓ Tremblements ;
- ✓ Transpiration abondante ;
- ✓ Faiblesse et étourdissements ;
- ✓ Pouls rapide ;
- ✓ Nausées.
- ✓ Faim urgente ;
- ✓ Maux de tête ;
- ✓ Sautes d'humeur ;
- ✓ Confusion ;

Ce qui peut causer ces symptômes :

- ✓ Quantité de nourriture ingurgitée insuffisante ou repas retardé/omis ;
- ✓ Pratique d'une activité physique supérieure à la normale ;
- ✓ Stress physique (ex. : changements hormonaux) ou psychologique ;
- ✓ Médicament : nouveau, dose plus élevée ou au mauvais moment ;
- ✓ Consommation d'alcool sans nourriture.

Ce que vous devez faire pour vous sentir mieux* :

- ✓ Prenez 15 g de glucides à action rapide.
Consultez votre professionnel de la santé ;
- ✓ Répétez après 15 minutes si votre glycémie demeure $< 4,0$ mmol/L ;
- ✓ Glycémie ≥ 4 mmol/L : mangez une collation (15 g de glucides + une source de protéines) si le repas est prévu dans > 1 heure.

* Cette marche à suivre ne doit pas être appliquée chez les enfants. Parlez-en à un professionnel de la santé.

Quel devrait être mon taux de glycémie ?

Objectifs à atteindre pour un bon contrôle de votre glycémie

Glycémie à jeun et avant les repas	Entre 4,0 et 7,0 mmol/L**
Glycémie 2 heures après les repas	Entre 5,0 et 10,0 mmol/L**
Hémoglobine glyquée (A1C)*	Égale ou inférieure à 7,0%**

* Résultat à la suite d'un prélèvement sanguin indiquant la valeur moyenne de votre glycémie des 2 ou 3 derniers mois.

** Les objectifs doivent être adaptés au patient et tenir compte des facteurs de risque.

Sites Internet et références sur le diabète

1- **Diabète Québec**

Association ayant pour mission d'informer et d'assurer des services de suivi auprès du patient atteint de diabète, de favoriser la recherche et de défendre les droits des personnes diabétiques.

www.diabete.qc.ca

2- **Les Diabétiques de Québec**

Les Diabétiques de Québec, organisme à but non lucratif affilié à Diabète Québec, sont une association dans le domaine de la santé.

www.lesdiabetiquesdequebec.com

3- **Association canadienne du diabète (en anglais seulement)**

L'Association appuie les gens atteints de diabète en leur présentant de l'information, des résultats de recherche, de la formation et des services tout en veillant à leurs intérêts.

www.diabetes.ca

Notes

Résultat d'hémoglobine glyquée (A1C)

Date

** Pour chacune des valeurs qui ne correspondent pas à vos objectifs, notez la raison lorsqu'elle est connue. (ex. : consommation de sucrerie, activité physique plus intense qu'à l'habitude, oubli de médicament, etc.)*

Notes

Résultat d'hémoglobine glyquée (A1C)

Date

** Pour chacune des valeurs qui ne correspondent pas à vos objectifs, notez la raison lorsqu'elle est connue.
(ex. : consommation de sucrerie, activité physique plus intense qu'à l'habitude, oubli de médicament, etc.)*

Notes

Résultat d'hémoglobine glyquée (A1C)

Date

* Pour chacune des valeurs qui ne correspondent pas à vos objectifs, notez la raison lorsqu'elle est connue.
(ex. : consommation de sucrerie, activité physique plus intense qu'à l'habitude, oubli de médicament, etc.)

Notes

Résultat d'hémoglobine glyquée (A1C)

Date

** Pour chacune des valeurs qui ne correspondent pas à vos objectifs, notez la raison lorsqu'elle est connue.
(ex. : consommation de sucrerie, activité physique plus intense qu'à l'habitude, oubli de médicament, etc.)*

Notes

Résultat d'hémoglobine glyquée (A1C)

Date

** Pour chacune des valeurs qui ne correspondent pas à vos objectifs, notez la raison lorsqu'elle est connue. (ex. : consommation de sucrerie, activité physique plus intense qu'à l'habitude, oubli de médicament, etc.)*

Notes

Résultat d'hémoglobine glyquée (A1C)

Date

** Pour chacune des valeurs qui ne correspondent pas à vos objectifs, notez la raison lorsqu'elle est connue.
(ex. : consommation de sucre, activité physique plus intense qu'à l'habitude, oubli de médicament, etc.)*

Notes

Résultat d'hémoglobine glyquée (A1C)

Date

** Pour chacune des valeurs qui ne correspondent pas à vos objectifs, notez la raison lorsqu'elle est connue.
(ex. : consommation de sucserie, activité physique plus intense qu'à l'habitude, oubli de médicament, etc.)*

Gagnez du temps
**RENOUVELEZ
VOS ORDONNANCES
EN LIGNE!**



Téléchargez
Ma Pharmacie

ou sur: **profilsante.familiprix.com**

Propulsée par



Informez-vous auprès de votre pharmacien!

Psst!

Programme de soins et santé pour tous



Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie et utilisent différents outils dont les Psst! (Programme de soins et santé pour tous).

