

Comment gérer ses doses quotidiennes d'insuline

La prise d'insuline aide à conserver votre glycémie (glucose) à un niveau normal. Elle peut vous aider à empêcher le diabète d'endommager vos yeux, vos nerfs, votre cœur et vos reins.

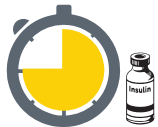
Votre glycémie peut varier selon l'heure de la journée à laquelle vous réalisez le test et si vous avez mangé ou fait de l'exercice.

Votre médecin vous dira quels sont les taux qui vous conviennent.

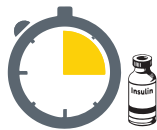
Taux normaux de glucose dans le sang¹ Pour adultes avec diabète (sauf femmes enceintes).

Avant les repas	80-130 mg/dL
1-2 heures après le début d'un repas	<180 mg/dL

Il existe différents types d'insuline.



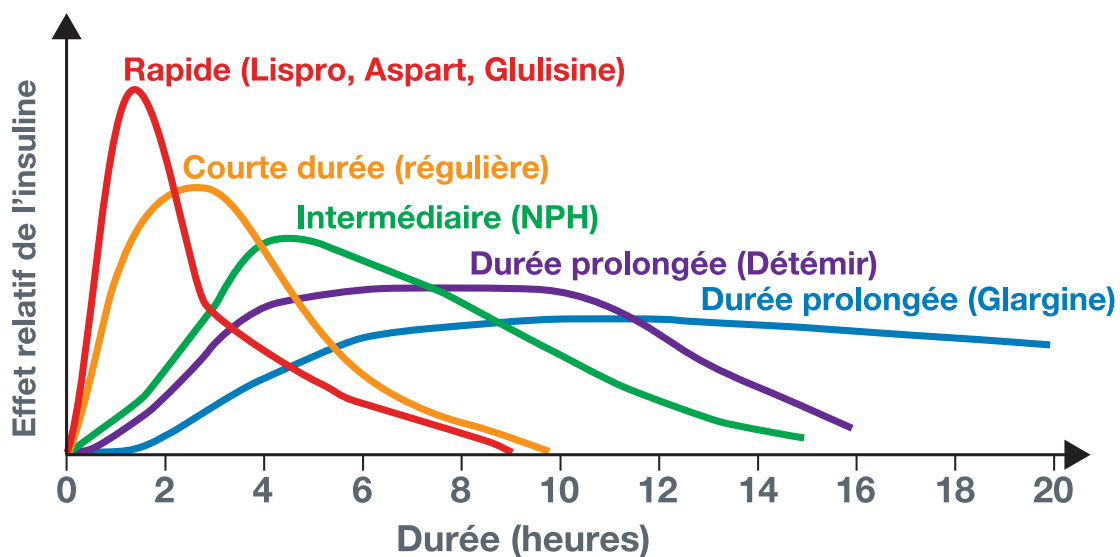
Les insulines à action prolongée ou intermédiaire sont administrées une fois par jour et fonctionnent de manière prolongée toute la journée.



Les insulines régulières ou à action courte sont habituellement prises au moment des repas pour aider à transformer les aliments ingérés en énergie.

Si vous prenez de l'insuline au moment des repas, vérifiez votre glycémie avant de manger et prenez la dose recommandée par votre médecin.

La glycémie augmente avec la nourriture, le stress et la maladie. La glycémie baisse avec les médicaments pour le diabète, l'insuline, l'exercice et le fait de ne pas manger. Vérifiez souvent votre glycémie pour vous assurer qu'elle n'est ni trop élevée ni trop basse. Vérifiez votre glycémie plus souvent si vous êtes malade.



Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous vous sentez malade, car il est possible qu'il soit nécessaire de modifier votre dose d'insuline.

L'« hyperglycémie » est un taux élevé de glucose dans le sang et peut être dangereuse.

Certains signes d'un taux très élevé de glucos dans le sang (hyperglycémie) peuvent inclure² :



Soif



Bouche sèche



Uriner beaucoup



Vision floue



Mal de tête



Haleine fruitée

Si votre glycémie n'est pas trop fortement élevée, il est possible que vous ne ressentiez pas les signes d'hyperglycémie et que vous ne sachiez pas que votre glycémie est élevée.

Test de détection de corps cétoniques



Si votre glycémie est supérieure ou égale à 240 mg/dL, vous pouvez utiliser un kit de test de détection de corps cétoniques dans l'urine disponible dans le commerce². La présence de corps cétoniques dans votre urine montre que votre corps n'utilise pas l'insuline correctement et que votre glycémie peut être trop élevée.

Appelez votre fournisseur de soins de santé immédiatement si votre glycémie reste supérieure à 240 mg/dL ou en cas de présence de corps cétoniques dans votre urine².

L'« hypoglycémie » est un taux bas de glucose dans le sang et peut aussi être très dangereuse.

Certains signes d'un taux bas de glucose dans le sang (hypoglycémie) peuvent inclure³ :



Battements rapides du cœur



Faim



Suées



Somnolence



Anxiété



Tremblements



Confusion



Vertiges



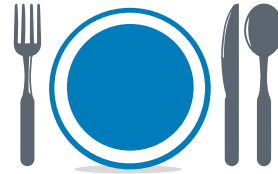
Mal de tête

Votre glycémie peut descendre trop bas si :

Vous prenez une mauvaise quantité (trop ou pas assez) de médicaments pour le diabète ou d'insuline



Vous mangez trop peu ou sautez un repas



Vous faites de l'exercice sans manger



Vous buvez de l'alcool sur un estomac vide



Certaines personnes qui souffrent de diabète depuis longtemps peuvent ne présenter aucun symptôme d'hypoglycémie.

Des changements d'humeur ou une difficulté à penser clairement peuvent être des signes que votre glycémie est trop basse. Vérifiez votre glycémie si vous pensez qu'elle pourrait être trop basse.



Que faire quand le taux est bas

S'il est trop bas (moins de 70 mg/dL), mangez ou buvez quelque chose qui contient du sucre, comme une orange ou un jus d'orange, une banane ou une tartine grillée. Cela vous fournira au moins 15 grammes de glucides (sucre). Vérifiez votre glycémie 15 minutes après, et 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^{1,3}.



Il est judicieux de transporter une quantité de sucre prémesurée, comme un en-cas, du gel de glucose ou des comprimés de glucose au cas où vous auriez besoin de traiter une baisse de la glycémie.

Contactez votre fournisseur de soins de santé si votre glycémie tombe **en-dessous de 54 mg/dL**^{1,4}, en plus de manger ou boire quelque chose de sucré.

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

2. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Mise à jour le 03 novembre 2018.

3. 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 11 février 2019.

4. 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