

Certains lecteurs de glycémie peuvent enregistrer les résultats du test de glycémie et permettent de mettre en avant certains résultats avec une marque d'événement, comme quand on utilise un carnet de notes.

Marques d'événements



avant les repas



maladie



exercice



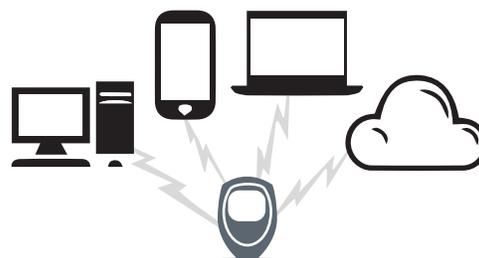
médicaments



autre

Certains lecteurs vous permettent d'enregistrer vos résultats dans un ordinateur, un ordinateur portable, un smartphone ou dans le cloud.

Si vous avez un de ces lecteurs, vérifiez que la date et l'heure sont correctement définies dans le lecteur et que vous savez comment enregistrer et/ou transférer les résultats vers votre ordinateur, ordinateur portable, smartphone ou le cloud.



Apportez votre lecteur de glycémie et un journal de vos résultats (enregistrés dans le lecteur de glycémie ou dans un carnet/journal) à tous vos rendez-vous médicaux.

Votre médecin et l'équipe de fournisseurs de soins de santé vous aideront à décider de vos propres objectifs de glycémie. Les plages correctes de glycémie pour la plupart des individus atteints de diabète (sauf femmes enceintes) sont¹ :

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

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**.

Si votre glycémie tombe très bas (en-dessous de 54 mg/dL)^{1,3}, mangez quelque chose avec du sucre dedans, comme du jus de fruit ou un bonbon dur, et **contactez votre fournisseur de soins de santé**.



Aussi, si votre glycémie est très élevée (**plus de 240 mg/dL**)⁴, vous devez contacter votre fournisseur de soins de santé.



1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66-S67.
2. Mayo Clinic. Hypoglycemia. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685>. Mise à jour le 07 septembre 2018. Consulté le 27 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>. Mise à jour le 3 novembre 2018. Consulté le 27 février 2019.