

*Journal de bord  
des glycémies  
à l'intention  
du patient*



© iStockphoto.com - vladimir

**Recommandations de votre professionnel de la santé  
pour la prise de glycémies**

Date (jj/mm/aaaa) : \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Recommandations de : \_\_\_\_\_

- Prenez votre glycémie capillaire \_\_\_\_\_ fois par semaine
- Prenez votre glycémie capillaire \_\_\_\_\_ fois par jour

Prenez votre glycémie capillaire

- Avant le déjeuner
- 2 heures après le déjeuner
- Avant le dîner
- 2 heures après le dîner
- Avant le souper
- 2 heures après le souper
- Au coucher
- Durant la nuit
- Avant de faire de l'exercice
- Après avoir fait de l'exercice
- Autre : \_\_\_\_\_



## Mesures à suivre en cas d'hypoglycémie

### Définition de l'hypoglycémie

- ✓ Développement de symptômes (voir ci-dessous)
- ✓ Glycémie basse (< 4,0 mmol/L)
- ✓ Symptômes se corrigeant suite à l'administration de glucides

Certains définissent l'hypoglycémie comme la combinaison de symptômes d'hypoglycémie et d'une glycémie basse, mais sans limite de glycémie. En effet, il est possible que les patients ayant des glycémies constamment supérieures aux valeurs normales ressentent des symptômes d'hypoglycémie à des valeurs de glycémie plus élevées que 4,0 mmol/L. Il est donc important d'être toujours à l'affût des symptômes décrits ci-dessous et de faire une glycémie au bout du doigt si ceux-ci surviennent. Si la glycémie est inférieure aux valeurs habituelles, il est alors important de prendre en charge l'hypoglycémie.

### Symptômes

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| ✓ Anxiété                | ✓ Nausées                   |
| ✓ Changement de l'humeur | ✓ Pâleur                    |
| ✓ Confusion              | ✓ Palpitations              |
| ✓ Convulsions            | ✓ Picotements               |
| ✓ Démarche chancelante   | ✓ Somnolence                |
| ✓ Étourdissements        | ✓ Transpiration             |
| ✓ Faiblesse              | ✓ Tremblements              |
| ✓ Faim                   | ✓ Troubles de concentration |
| ✓ Fatigue                | ✓ Troubles de la parole     |
| ✓ Maux de tête           | ✓ Vision embrouillée        |

### Prise en charge

- ✓ Si possible, faire une glycémie au bout du doigt dans les plus brefs délais.
- ✓ Ingérer 15 grammes de glucides sous forme de sucre ou de glucose, en comprimés ou en solution.

Voici quelques exemples :

- ✧ 3 comprimés de glucose BD® ou 5 comprimés de Dextrosol®
- ✧ 1 cuillère à table (15 ml) ou 3 sachets de sucre blanc ou de cassonade
- ✧ ¾ tasse (175 ml) de jus de fruits ou de boisson gazeuse régulière
- ✧ 1 cuillère à table (15 ml) de miel, sirop de maïs ou caramel pour tartinade

- ✓ Attendre 15 minutes.
- ✓ Reprendre la glycémie au bout du doigt :
  - ✧ Si la glycémie est inférieure à 4,0 mmol/L (ou toujours basse), reprendre un autre 15 grammes de glucides. Répéter jusqu'à ce que la glycémie soit normale.
  - ✧ Quand la glycémie est égale ou supérieure à 4,0 mmol/L (ou plus haute que précédemment), afin de prévenir de nouvelles hypoglycémies, il faut prendre un repas dans la prochaine heure. Si le repas est prévu dans plus d'une heure, prendre une collation contenant des glucides et des protéines (par exemple une tranche de pain avec 15 ml (1 cuillère à table) de beurre d'arachides.