



Effectuer des tests dans un but précis : Nouveaux renseignements sur le diabète de type 2 et la surveillance de la glycémie

Guide à votre intention

Tests glycémiques

La vérification du taux de glycémie à domicile à l'aide de bandelettes de test et d'un glucomètre est chose courante pour les personnes atteintes de diabète de type 2. Les résultats de ces tests peuvent donner une idée :

- de l'effet des aliments et de l'exercice sur la glycémie;
- de l'efficacité du traitement contre le diabète;
- des modifications à apporter à votre régime alimentaire, à votre niveau d'activité ou à un autre traitement.

À quelle fréquence devrais-je vérifier ma glycémie?

Selon de nouvelles recherches menées au pays et à l'étranger, la plupart des personnes atteintes de diabète de type 2 qui *n'ont pas recours à l'insuline* n'ont pas besoin de surveiller régulièrement leur glycémie, étant donné que l'autosurveillance de la glycémie n'améliore pas de façon significative la maîtrise de la glycémie et la qualité de vie.

Par conséquent, si vous prenez en charge votre diabète en surveillant votre alimentation seulement ou au moyen de comprimés, vous pourriez vérifier votre glycémie moins souvent sans que cela nuise à votre santé.

Chez les adultes atteints de diabète de type 2 qui prennent de l'insuline à action prolongée, la surveillance de la glycémie devrait être personnalisée, mais il devrait être suffisant d'effectuer des tests jusqu'à 14 fois par semaine pour la majorité des patients la plupart du temps.

Je n'utilise pas d'insuline, mais est-ce qu'il y a des situations où je devrais surveiller ma glycémie plus fréquemment?

Si vous *n'utilisez pas d'insuline* pour traiter votre diabète, vous n'avez pas à surveiller votre glycémie régulièrement, mais vous devrez sans doute le faire plus fréquemment dans certaines situations importantes. Ces situations comprennent les suivantes :

- Vous risquez de subir un épisode d'hypoglycémie (parce que vous prenez un médicament comme la sulfonylurée par exemple).
- Votre taux de glycémie fluctue constamment ou est difficile à maîtriser.
- Vous modifiez considérablement vos activités quotidiennes ou vos médicaments changent.
- Vous êtes malade (vous avez la grippe ou une infection, par exemple).

- Vous êtes enceinte ou essayez de le devenir.
- Vous occupez un emploi où l'hypoglycémie constitue un danger.

Dans de telles situations, communiquez avec un professionnel de la santé pour savoir à quel moment et à quelle fréquence vous devriez vérifier votre glycémie.

Quels sont les signes d'hypoglycémie?

- Tremblements ou faiblesse
- Sueurs froides
- Palpitations
- Maux de tête
- Irritabilité ou nervosité
- Picotement de la peau ou engourdissement
- Faim
- Maux d'estomac
- Idées embrouillées

Effectuer des tests dans un but précis

Lorsque vous vérifiez votre glycémie, assurez-vous de prendre les mesures nécessaires en fonction du résultat obtenu. Autrement dit, effectuez le test dans un but précis! Votre fournisseur de soins de santé et vous pouvez voir ensemble ce que vous devez faire si votre glycémie est trop élevée ou trop basse.

La mesure de l'hémoglobine glyquée (HbA1c)

De nos jours, pour faire le suivi de votre glycémie, les fournisseurs de soins de santé font principalement appel à un test de laboratoire qui mesure l'hémoglobine glyquée (HbA1c). Il s'agit d'une analyse sanguine qui est effectuée jusqu'à quatre fois par année.

Les résultats de cette analyse offrent aux fournisseurs de soins de santé un aperçu général de l'efficacité de vos traitements pour ce qui est de la maîtrise de votre glycémie. La surveillance de vos résultats concernant l'HbA1c est un autre outil que vous pouvez utiliser pour maîtriser votre diabète.

Que puis-je faire d'autre pour maîtriser le diabète?

Pour bien des gens, l'autosurveillance de la glycémie constitue le principal moyen de maîtriser le diabète, mais il existe beaucoup d'autres façons de le faire.

Vous pouvez préserver votre santé et éviter des complications de bien des façons :

- Prendre des repas sains et éviter la malbouffe.
- Être actif : La marche est un bon point de départ.
- Prendre tous vos médicaments conformément aux directives de votre fournisseur de soins de santé.
- Faire en sorte que votre tension artérielle et votre taux de cholestérol se situent à un niveau sain.
- Subir régulièrement des examens de la vue.
- Examiner vos pieds régulièrement pour déceler toute plaie.
- Bien gérer le stress.

- Consulter vos fournisseurs de soins de santé régulièrement et discuter avec eux des résultats de l'analyse sanguine mesurant le taux d'HbA1c.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour en savoir davantage sur le diabète et obtenir des services de soutien, adressez-vous aux organismes suivants :

- Gestion des maladies chroniques – gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador (http://www.health.gov.nl.ca/health/chronicdisease/improving_health_my_way.html - en anglais)
- Centres d'éducation sur le diabète – aiguillage par un médecin requis
- Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (<https://www.cadth.ca/fr/preuves-par-theme/prise-en-charge-du-diabete>)
- Association canadienne du diabète (www.diabetes.ca)
- Centre de leadership régional de Terre-Neuve-et-Labrador (709-754-0953)
- Ligne info-santé de Terre-Neuve-et-Labrador
 - 1-888-709-2929
 - ATS : 1-888-709-3555 Service bilingue.

L'information contenue dans le document intitulé « Effectuer des tests dans un but précis : Nouveaux renseignements sur le diabète de type 2 et la surveillance de la glycémie » a été fournie par :

Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé
865, avenue Carling, bureau 600
Ottawa (Ontario) K1S 5S8
Téléphone : 613-948-2553 Télécopieur : 613-226-5392
Site Web : <https://www.cadth.ca/fr/autosurveillance-glycemique>

L'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (ACMTS) est un producteur et un courtier d'évaluation des technologies de la santé, indépendant et sans but lucratif.

Ce document est publié à titre informatif seulement. Il ne remplace pas les conseils d'un médecin ou d'un autre fournisseur de soins de santé qualifié. Le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador et l'ACMTS n'acceptent aucune responsabilité à l'égard des pertes, dommages, coûts ou dépenses qui pourraient découler de l'utilisation des renseignements contenus dans le présent document ou qui y sont implicites. ©2013.