

[Skip to main content](#)

[English](#) [Français](#)

mon CŒUR ma vie

- [Qu'est-ce que le diabète?](#)
 - [Diabète de type 1 et diabète de type 2](#)
 - [Réduire le risque de diabète de type 2](#)
 - [Maîtriser la glycémie](#)
 - [Maladies connexes](#)
- [Diabète et santé cardiaque](#)
 - [Maladie cardiaque](#)
 - [Facteurs de risque](#)
 - [Outil d'Évaluation du risque](#)
 - [Parlez à votre médecin](#)
- [Vivre avec le diabète](#)
 - [Alimentation et exercice](#)
 - [Aliments Bons pour le Cœur](#)
 - [Santé mentale](#)
 - [Obtenir de l'aide](#)
- [Aidants](#)
- [DUPANIERÀLATABLE](#)

[English](#) [Français](#)



Maîtriser la glycémie

Il est souvent difficile pour les personnes diabétiques de maintenir leur glycémie à un niveau approprié. Voici des conseils pour maîtriser le taux de sucre trop faible ou trop élevé:

- [Qu'est-ce que le diabète?](#)
- Maîtriser la glycémie



Partagez cette page par courriel

Vos informations personnelles ne seront pas stockées ou partagées.

Votre nom : _____

Votre adresse électronique :

Envoyer par courriel à

Votre message :

Envoyer

Hypoglycémie (taux faible de sucre dans le sang)

Une baisse de la glycémie peut avoir plusieurs causes; les plus courantes incluent :

- Sauter des repas ou manger de façon irrégulière
- Ne pas consommer une quantité suffisante de glucides
- Faire plus d'exercice que d'habitude
- Prendre plus d'insuline ou de médicament antidiabétique que nécessaire
- Boire de l'alcool

Votre glycémie est trop faible si elle est inférieure à 4,0 mmol/L.

Si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes suivants, vous devriez mesurer votre glycémie immédiatement.

- Mal de tête
- Transpiration
- Tremblements
- Vision trouble
- Étourdissements

- Anxiété
- Faim
- Battement de cœur rapide
- Sensation de faiblesse ou fatigue
- Irritabilité

La glycémie peut diminuer rapidement. Il est important de passer à l'action sans tarder.

- Vous devriez mesurer votre glycémie chaque fois que vous avez un ou l'autre de ces symptômes
- Si vous n'êtes pas en mesure de mesurer votre glycémie, traitez les symptômes immédiatement en consommant une quantité appropriée de glucide à action rapide, comme :
 - 15 grammes de glucose sous forme d'un comprimé de glucose (choix préférable)
 - Une cuillère à table (trois sachets) de sucre de table, dissous dans l'eau
 - ¾ tasse de jus ou de boisson gazeuse
 - Une cuillère à table de miel

Que faire ensuite?

- Attendez 10 à 15 minutes, puis mesurez votre glycémie pour vérifier si elle est revenue à la normale
- Si votre glycémie n'est toujours pas revenue à la normale, traitez de nouveau vos symptômes et attendez 45 à 60 minutes avant de prendre le volant
- N'oubliez pas de mentionner tout changement dans votre glycémie à votre médecin

Hyperglycémie (taux élevé de sucre dans le sang)

Si votre glycémie est élevée, il y a d'autres facteurs à considérer :

- Maladie ou niveau de stress
- Sortes et quantités d'aliments consommés
- Prise de médicaments

Toute mesure supérieure à 11 mmol/L indique une hyperglycémie, ce qui peut causer les symptômes suivants :

- Soif
- Uriner plus souvent que d'habitude
- Faiblesse ou fatigue
- Faim
- Nausées
- Crampes ou douleur à l'estomac

Bien qu'il soit important de maîtriser votre glycémie, si vous êtes atteint de diabète de type 2 et avez des antécédents de maladie cardiaque, cela pourrait ne pas être suffisant. Mais il existe des médicaments qui, de concert avec l'alimentation et l'exercice, aident à réduire le risque de mourir de problèmes cardiaques et vasculaires.



Facteurs de risque d'autres maladies

La gestion du risque peut être le meilleur moyen d'améliorer votre santé.

[PLUS D'INFO](#)

-

Vous quittez maintenant ce site Web.

Les commanditaires de ce site Web ne sont pas responsables du contenu des sites Web de tiers et ces sites Web ne sont pas régis par les commanditaires des conditions d'utilisation ou des politiques de confidentialité de ce site Web.

[Continuer](#) [Annuler](#)

Les témoins sont nécessaires pour comprendre comment vous et les autres visiteurs utilisez nos sites Web et applications et pour améliorer votre expérience de navigation. En utilisant ce site Web sans modifier les paramètres de votre navigateur, vous consentez à l'utilisation de témoins et d'autres dispositifs d'identification. Pour plus d'informations sur notre utilisation des témoins, veuillez consulter la section « Gestion des témoins » de [notre Politique de confidentialité](#).

Accepter

Accepter

Annuler

Il existe plusieurs risques et facteurs qui pourraient avoir un impact sur votre santé après avoir reçu un diagnostic.

[Lisez la FAQ](#)

Haut de page

Gracieuseté de deux des compagnies de recherche pharmaceutique les plus réputées au Canada.



MEMBRE DE
MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

[Conditions d'utilisation](#)

Accessibilité

Ce site Web appuie la dignité, l'indépendance, l'intégration et l'égalité des chances des personnes handicapées et, à ce titre, se conformera aux normes d'accessibilité définies dans la Loi de 2005 sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO).