



JOURS DE MALADIE : LE DÉFI FACE AU CONTRÔLE DES GLYCÉMIES

Lorsque nous sommes malades, les sucres peuvent augmenter dus au stress (maladie) : il s'agit de l'HYPERglycémie. Vous pouvez aussi avoir des sucres bas si vous ne tolérez pas la nourriture: il s'agit de l'HYPOglycémie. Dans ce numéro, vous trouverez des conseils pour vous aider à gérer votre glycémie lors de jours de maladie.

Assurez-vous d'avoir un plan :

- Prenez votre médication, incluant votre insuline. Il se peut que vous ayez besoin d'ajustement; parlez-en avec votre professionnel de la santé ou votre médecin, dès maintenant !
- Visez des taux de sucre entre 6.0 et 10.0 mmol/L.
- Surveillez votre glycémie plus souvent.
- Si vous avez des hyperglycémies (plus de 14 mmol/L), testez-vous aux 4 heures. Soyez à l'affût des signes d'acidocétose.

Signes d'acidocétose

- Vous avez des vomissements depuis plus de 4 heures OU vous avez la diarrhée plus de 5 fois par jour.
- Votre glycémie est à plus de 17.0 depuis plus de 12 heures OU votre glycémie est à plus de 25 et vous êtes somnolent.
- Vous avez des signes de déshydratation : bouche sèche, yeux enfoncés, urine foncée ou pas d'urine depuis 12 heures, lèvres fissurées, soif extrême, peau froide et sèche, maux de tête, étourdissements, rythme cardiaque rapide.
- Douleurs abdominales, difficulté à respirer, douleur à la poitrine, haleine fruitée ou confusion.
- Fièvre supérieure à 38,5 °C ou frissons pendant 48 heures.
- **Allez à l'urgence si vous avez des signes d'acidocétose.**

- Prévenez la déshydratation en buvant des breuvages sans calories si vos glycémies sont élevées (par exemple: eau, jus hypocalorique ou jus dilué, boisson gazeuses diète diluée).

En cas d'Hypoglycémie:

- Des hypoglycémies (moins de 4 mmol/L) peuvent survenir si vous êtes incapable de manger. Essayez de boire 10 à 15 g de glucides à toutes les 1 ou 2 heures (voir le menu type). Vous pouvez aussi boire 15 ml à toutes les 15 minutes si vous ne tolérez pas de grandes quantités de liquides.
- N'hésitez pas à prendre votre glycémie plus souvent (toutes les 2 à 4 heures).
- **Arrêtez de prendre votre médication pour le diabète, la haute pression et pour la douleur si vous n'êtes pas capable de manger ou boire.** Recommencez à prendre vos médicaments quand vous pouvez manger et boire en quantité suffisante.
- **Rappel pour les traitements d'hypoglycémie:** 15 g de glucides rapides (exemples: 4 Dex4 ou 1/2 tasse de jus ou 1/2 tasse de boisson gazeuse régulière ou 1 c. soupe de miel) et prise de la glycémie 15 minutes plus tard. Refaire le traitement au besoin pour s'assurer que la glycémie est supérieure à 4 mmol/L.

Références

Diabetes Canada. Managing your blood sugar. 2017. Available at: www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/blood-glucose-insulin/managing-your-blood-sugar. [Accessed August 28th 2018]
Diabète Québec. «Comment gérer votre diabète de type 2 lorsque vous êtes malade?». Disponible à : <https://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/pratique/situations-particulieres/gastroenterite>. [Consultée le 28 août 2018]

Dates importantes

Inscriptions obligatoires
avec carte santé valide
613-632-1111 poste 52701.

28 septembre et 26 octobre 2018:

Cours de cuisine et visite du
supermarché - de 8 h 30 à 12 h.

EXEMPLE DE MENU DE JOUR DE MALADIE

8:00	125 mL jus orange
9:00	125 mL compote pommes
10:00	1/2 bouteille Glucerna
11:00	1 tranche pain
12:00	250 ml soupe poulet et
13:00	125 mL boisson gazeuse
14:00	125 mL compote pommes
15:00	7 biscuits sodas
16:00	1/2 bouteille Glucerna
17:00	125 mL jus pommes
18:00	250 mL soupe poulet et
19:00	125 mL céréales non sucrées avec 125 mL lait
20:00	125 mL boisson gazeuse

Source: Abbott Laboratories, Limited (reviewed by Sondra Sherman, RD,CDE). «Your guide to managing sick days». GLU/342A08-Avril 2017

Pour recevoir l'Infolettre bimestrielle ou pour enlever votre nom de la liste d'envoi, veuillez envoyer un courriel à : infolettrediabete@hgh.

Adopter un mode de vie sain
CONTRIBUE AU TRAITEMENT DU
DIABÈTE

