

Pourquoi ma glycémie est-elle basse ou élevée?

SITUATIONS INFLUENÇANT LA GLYCÉMIE

Cochez les situations ci-dessous pouvant être à l'origine de certaines de vos hypo ou hyperglycémies en vous demandant :

À L'OCCASION, EST-CE QUE JE PEUX :

HYPOGLYCÉMIE (inférieure à 4 mmol/L)

HYPERGLYCÉMIE (supérieure à 10 mmol/L)



ALIMENTATION

- Mal évaluer la quantité de glucides** que je mange (trop de glucides estimés et donc trop d'insuline donnée par rapport à la quantité de glucides consommés).
- Sauter** ou **retarder** mon repas ou ma collation.
- Consommer des **boissons alcoolisées sans manger ou en prenant de l'insuline** (peut entraîner une hypoglycémie jusqu'à 24h après l'ingestion).
- Manger des **repas non équilibrés** (ex. riche en gras, riche en protéines, faible en fibres, etc.).
- Ne **pas prendre assez de sucre** ou **prendre autre chose que des sucres à absorption rapide** pour corriger une hypoglycémie.

- Mal évaluer la quantité de glucides** que je mange (trop de glucides par rapport à la dose d'insuline donnée).
- Consommer des **boissons alcoolisées contenant des glucides** (fait monter la glycémie dans un premier temps).
- Prendre des **collations avec trop de glucides sans prendre de l'insuline**.
- Manger des **repas non équilibrés** (ex. riche en gras, riche en protéines, faible en fibre, etc.).
- Prendre **trop de sucre pour corriger une hypoglycémie**.



MÉDICATION

- Faire des **erreurs dans l'administration de mon insuline** (erreur dans la dose ou le type d'insuline ou insuline injectée trop tôt avant le repas).
- Donner une **dose d'insuline trop importante pour corriger une glycémie élevée** (ex. dose calculée à partir d'un résultat de glycémie erroné, lecteur mal calibré, imprécis ou mal utilisé).
- Donner des **doses d'insuline trop rapprochées dans le temps** (2 injections données en moins de 4 heures sans tenir compte de l'insuline active).
- Ne pas ajuster la dose de l'insuline responsable de glycémies fréquemment inférieures à 4,0 mmol/L** pour une même période de la journée.
- Avoir des **bosses ou des creux au niveau des sites d'injection/d'insertion** habituels (lipodystrophies)*.
- Avoir des **problèmes avec le matériel pour administrer mon insuline** (ex. injection dans le muscle avec une aiguille trop longue).

- Faire des **erreurs dans l'administration de mon insuline** (erreur dans la dose ou le type d'insuline ou insuline injectée trop tard, comme après le repas).
- Oublier ou omettre de prendre mon insuline.**
- Ne pas ajuster la dose de l'insuline** responsable de glycémies **fréquemment élevées** pour une même période de la journée.
- Avoir des **bosses ou des creux au niveau des sites d'injection/d'insertion** habituels (lipodystrophies)*.
- Avoir des **problèmes avec le matériel pour administrer mon insuline** (ex. aiguille ou cathéter qui bloque, oubli de vider la canule avec une pompe).



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Ne pas ajuster mon insuline et/ou mon alimentation** pour faire de l'activité physique qui fait baisser la glycémie (l'activité physique peut faire baisser la glycémie pendant 48h).

- Faire moins d'activité physique** qu'à l'habitude.
- Faire de l'**activité physique très intense** ou de la **musclation***.
- Consommer trop de glucides par peur de faire une hypoglycémie** associée à l'activité physique.



SANTÉ

- Être **malade** (ex. vomissement ou diarrhées)*.
- Vivre du **stress** ou des **émotions***.
- Avoir une **maladie digestive** (ex. gastroparésie, maladie coeliaque)*.
- Avoir des **variations hormonales** (ex. certaines périodes du cycle menstruel, ménopause, grossesse)*.

- Être **malade** (ex. infection)*.
- Vivre du **stress** ou des **émotions***.
- Prendre des **médicaments qui font monter ma glycémie** (ex. cortisone).
- Avoir des **variations hormonales** (ex. certaines périodes du cycle menstruel, ménopause, grossesse)*.
- Faire une **hyperglycémie suite à une hypoglycémie** (ex. glycémie élevée le matin après une hypoglycémie non corrigée la nuit).

*il se peut que la réponse varie d'une personne à l'autre.