

LE CONSEILLER POUR LE DIABÈTE

American Diabetes Association.

Facteurs affectant le taux de glucose dans le sang

Avant que vous n'ayez du diabète, quel qu'ait été votre régime alimentaire ou votre niveau d'activité physique, votre taux de glucose dans le sang restait dans une plage normale. Mais avec le diabète, votre taux de glucose dans le sang peut être plus élevé que la normale, et certains médicaments contre le diabète peuvent le faire baisser à un niveau inférieur à la normale. De nombreux facteurs peuvent changer votre taux de glucose dans le sang. La connaissance de ces facteurs peut vous aider à contrôler votre taux de glucose dans le sang.

Vous pouvez utiliser votre taux de glucose (sucre) dans le sang pour prendre des décisions sur votre alimentation et vos activités. Ces décisions peuvent vous aider à retarder ou prévenir la survenance de complications du diabète telles que des crises cardiaques, des maladies des reins, la cécité et les amputations.



“ Utilisez un glucomètre pour mesurer votre taux de glucose dans le sang à n'importe quel moment. ”

Qu'est-ce qui fait monter mon taux de glucose dans le sang ?

- Une consommation excessive de nourriture, comme un repas ou une collation avec plus de glucides que d'habitude
- L'inactivité
- Une insuffisance d'insuline ou de médicaments contre le diabète administrés par voie orale
- Les effets secondaires d'autres médicaments, comme des stéroïdes ou des médicaments antipsychotiques
- Une maladie – votre corps produit des hormones pour lutter contre la maladie, et ces hormones peuvent causer une élévation du taux de glucose dans le sang
- Le stress, qui peut produire des hormones causant une élévation du taux de glucose dans le sang
- Des douleurs de courte durée ou de longue durée, comme en conséquence d'un coup de soleil – votre corps produit des hormones qui peuvent causer une élévation du taux de glucose dans le sang
- Les règles, qui peuvent causer des changements dans les niveaux des hormones
- La déshydratation

Qu'est-ce qui peut faire baisser mon taux de glucose dans le sang ?

- Pas assez de nourriture, comme un repas ou une collation avec moins de glucides que d'habitude, ou le fait de sauter un repas ou une collation
- L'alcool, en particulier quand il est consommé avec le ventre vide
- Une consommation excessive d'insuline ou de médicaments contre le diabète administrés par voie orale
- Les effets secondaires d'autres médicaments
- Plus d'exercice ou d'activité physique qu'à l'ordinaire – l'activité physique rend votre corps plus sensible à l'insuline et peut abaisser le taux de glucose dans le sang.

Comment puis-je suivre mon taux de glucose dans le sang ?

Il existe deux façons possibles de suivre votre taux de glucose dans le sang :

- l'utilisation d'un glucomètre pour mesurer votre taux de glucose dans le sang à ce moment
- l'administration d'un contrôle A1C au moins deux fois par an pour déterminer le taux moyen de glucose dans le sang au cours des 2 à 3 mois écoulés

Pour obtenir plus d'informations de l'American Diabetes Association, rendez-vous sur le site diabetes.org ou téléphonez au 1-800-DIABETES (342-2383).