

# Contrôler votre taux de glycémie

Pour les personnes atteintes de diabète de type 1 (DT1), le contrôle de la glycémie est un travail à plein temps. Il y a tant de facteurs différents affectant le taux de sucre dans le sang, que le maintenir dans une fourchette normale est bien difficile !

## Facteurs pouvant faire augmenter la glycémie :

- Stress ou maladie
- Hormones
- Consommation excessive de glucides
- Excitation
- Prise insuffisante d'insuline
- Inactivité

## Facteurs pouvant faire chuter la glycémie :

- Saut de repas ou alimentation insuffisante
- Exercice
- Prise excessive d'insuline
- Climat chaud et humide
- Hormones

Une glycémie trop élevée (**hyperglycémie**) ou trop basse (**hypoglycémie**) peut entraîner des problèmes. Une glycémie qui reste élevée trop longtemps peut affecter vos yeux, votre cœur, vos reins et votre système nerveux, entraînant des problèmes de santé à venir.

## Détection et traitement de l'hypoglycémie

L'hypoglycémie (moins de 70 mg/dl) peut se développer rapidement et exiger une attention immédiate.

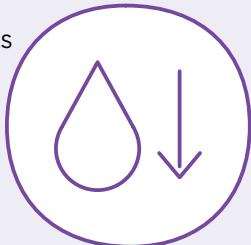
Les symptômes d'hypoglycémie varient et ne sont pas toujours clairs. Certaines personnes peuvent même ne pas les remarquer. C'est pourquoi il est important de vérifier régulièrement votre glycémie.

Si vous remarquez que votre glycémie est basse, traitez-la immédiatement avec 15 grammes de glucides à action rapide, comme du jus, des comprimés de glucose ou des bonbons durs. Vérifiez votre glycémie 15 minutes plus tard pour voir si elle est revenue à la normale.

- Si ce n'est pas le cas, traitez-la avec plus de glucides à action rapide.
- Si c'est le cas, prenez un repas ou une collation pour vous assurer qu'elle ne redescend pas.

## Ce que vous ressentirez :

- Transpiration
- Tremblements
- Faiblesse
- Faim
- Soif
- Confusion
- Nervosité
- Humeur grincheuse



Une hypoglycémie sévère peut occasionner une chute, un évanouissement ou une crise convulsive. Ayez toujours sur vous du glucagon d'urgence, un médicament injectable ou inhalé qui permette de remonter rapidement la glycémie. Celui-ci serait administré par une tierce personne (un ami, un parent, un collègue ou un enseignant) en cas d'hypoglycémie sévère. Cette personne doit appeler le numéro d'urgence si vous vous évanouissez et si vous n'avez pas de glucagon ou si votre glycémie ne répond pas au traitement.

Parlez-en à votre médecin qui vous donnera plus d'informations sur la détection et la gestion de l'hypoglycémie.

Pour en savoir plus sur l'étude FABULINUS, adressez-vous au médecin de l'étude.

**Nous vous remercions de tout ce que vous faites pour cette étude !**