

---

## Autosurveillance de la glycémie pour les patients atteints de diabète de type 2 qui ne prennent pas d'insuline

La mesure de la glycémie à domicile à l'aide de bandelettes réactives et d'un glucomètre est pratique chose courante pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Les résultats du test permettent :

- de voir les effets de la nourriture et de l'exercice sur votre glycémie;
- de savoir si les traitements sont efficaces;
- d'orienter les modifications à apporter au régime alimentaire, au niveau d'activité physique ou aux autres traitements.

Mais, pour la plupart des diabétiques de type 2 qui ne prennent pas d'insuline, il n'est pas nécessaire de surveiller fréquemment la glycémie. Voici pourquoi :

---

### **Pour un diabétique de type 2 qui ne prend pas d'insuline, l'autosurveillance offre peu d'avantages.**

De nouvelles études, au pays et à l'étranger, révèlent que la plupart des diabétiques de type 2 qui n'utilisent pas d'insuline n'ont pas besoin de mesurer régulièrement leur glycémie. Pourquoi? Parce que l'autosurveillance n'améliore pas de manière importante la glycémie ou la qualité de vie.

Donc, si votre diabète est traité uniquement par un régime alimentaire ou par des médicaments autre que l'insuline, il est possible de prendre des mesures moins souvent sans nuire à votre santé.

---

### **L'autosurveillance peut être anxiogène.**

La mesure fréquente de la glycémie peut être une source de stress ou d'anxiété. Vous devriez plutôt vous concentrer sur d'autres activités quotidiennes



pour améliorer votre santé. Des exemples d'activités se trouvent dans la boîte verte à la page 2.

---

### **Y a-t-il des moments où je devrais surveiller ma glycémie plus souvent?**

Si vous n'utilisez pas d'insuline pour traiter votre diabète de type 2, vous n'avez pas à analyser votre glycémie fréquemment. Il y a toutefois des moments importants où il faut la mesurer plus souvent.

Par exemple :

- Si vous êtes à risque d'hypoglycémie parce que vous prenez un médicament de type sulfonylurée (par exemple gliclazide, glyburide, glimepiride, repaglinide).
- Si votre glycémie a des hauts et des bas ou est difficile à maîtriser.
- Si vous avez une infection, comme la grippe.
- Si vous êtes enceinte ou essayez de tomber enceinte.

- Si l'hypoglycémie est un risque pour la sécurité dans votre travail.

Dans ces situations, discutez avec votre fournisseur de soins du moment et de la fréquence d'analyse de la glycémie.

### **Surveillance raisonnable**

Lorsque vous mesurez votre glycémie, assurez-vous d'agir en fonction des résultats. Autrement dit, effectuez une surveillance que s'il y a une raison pour le faire! Demandez à votre fournisseur de soins ce que vous devez faire si votre glycémie est trop élevée ou trop basse.

### **Au sujet de Choisir avec soin**

Choisir avec soin agit comme porte-parole national pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. L'un de ses principaux rôles est d'aider les professionnels de la santé et les patients à engager un dialogue menant à des choix judicieux et efficaces.

### **Comment ce document d'information a-t-il été créé?**

Ce document a été adapté de l'outil [La surveillance raisonnable](#) de l'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (ACMTS). Les réviseuses sont les Dre Kimberly Wintemute et Dre Guylène Thériault, coresponsable des soins primaires, Choisir avec soin, et Aimee Press, patiente réviseuse.

Vous pouvez utiliser ce document lorsque vous rencontrez votre professionnel de la santé. Il ne saurait toutefois remplacer une consultation ou un traitement médical. Vous l'utilisez à vos risques.

### **Que puis-je faire d'autre?**

Voici quelques activités à faire pour préserver votre santé et prévenir les complications :

- Adopter une alimentation saine et éviter la malbouffe. Envisager la préparation vos propres repas au lieu d'acheter des aliments préemballés.
- Être actif : marcher régulièrement est un bon départ.
- Prendre tous vos médicaments comme prescrit.
- Faire en sorte que votre pression artérielle et votre niveau de cholestérol demeurent dans les valeurs saines.
- Faire régulièrement des examens de la vue.
- Vérifier fréquemment la présence de plaies sur vos pieds
- Gérer votre stress.
- Consulter régulièrement votre fournisseur de soins pour parler des résultats d'hémoglobine glyquée.