

Connaissez vos chiffres

Plan de soins du diabète

Posez des questions sur votre plan de soins du diabète et assurez-vous de connaître les mesures à prendre. Cochez les cases ci-dessous lorsque vous terminez chaque étape de votre plan.

- Plan pour savoir comment et quand vérifier votre glycémie
- Plan pour savoir quand prendre vos médicaments contre le diabète
- Calendrier des examens de santé réguliers
- Moyens de gérer le stress
- Plan d'activité physique
- Plan d'alimentation
- Plan pour atteindre d'autres objectifs de santé (comme la prise en charge de la pression artérielle et du cholestérol)



Références : 1. Comité d'experts des Lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada. Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada pour la prévention et le traitement du diabète au Canada. *Can J Diabetes*. 2018;42(suppl 1):S1-S325. 2. American Diabetes Association (ADA), eAG/A1C Conversion Calculator (calculateur de conversion) eAG/A1C. 2019. Disponible à l'adresse : https://professional.diabetes.org/diapro/glucose_calc. Consulté le 12 septembre 2019. 3. Diabète Canada. ABCDESS of Staying Healthy with Diabetes. Disponible à l'adresse : <https://guidelines.diabetes.ca/reduce-complications/patient-abcdes>. Page consultée le 19 octobre 2023.

Notes

Connaissez vos chiffres

Participez activement au traitement de votre diabète

Vous êtes le membre le plus important de votre équipe de soins du diabète. Participez activement au sein de votre équipe afin de vous assurer que votre plan fonctionne pour vous (ça va, votre équipe de soins du diabète veut que vous soyez un membre actif de l'équipe souhaite que vous jouiez un rôle actif au sein de l'équipe).

Vos valeurs cibles sont établis uniquement pour vous

Comme c'est le cas pour votre plan de soins du diabète, vos valeurs cibles sont faits exclusivement pour vous. Les objectifs présentés ici sont recommandés par Diabète Canada pour de nombreux adultes atteints de diabète. Parlez de vos valeurs cibles personnalisées à votre équipe de soins du diabète¹.

A1C et taux de glycémie quotidien

- Au moins 2 à 4 fois par an, faites vérifier votre taux d'A1C¹
- Le test de l'A1C mesure votre glycémie moyenne au cours des 2 à 3 derniers mois¹
- Le tableau de droite montre comment les taux d'A1C et de glycémie augmentent et baissent ensemble²
- L'objectif de l'A1C pour de nombreux adultes atteints de diabète est $\leq 7\%$. Votre équipe de soins du diabète établira un objectif pour vous¹
- L'équipe soignante chargée du traitement de votre diabète peut également examiner d'autres facteurs liés à votre glycémie, notamment maximiser le temps passé dans la plage et minimiser l'hypoglycémie¹
- Décidez avec votre équipe de soins du diabète à quelle fréquence vous devriez vérifier votre glycémie chaque jour
- Les valeurs cibles de glycémie pour la plupart des adultes atteints de diabète sont les suivants s¹ :

Valeurs cibles de glycémie pour la plupart des adultes atteints de Diabète

Glycémie avant les repas	4 à 7 mmol/L
Glycémie 2 heures après le début d'un repas	5 à 10 mmol/L
A1C	$\leq 7\%$

Le lien entre votre taux de glycémie et votre taux d'A1C²

Conversion du taux d'A1C à un taux de glycémie moyenne²

Taux d'A1C	Taux de glycémie moyenne
14 %	19,7 mmol/L
10 %	13,4 mmol/L
9 %	11,8 mmol/L
8 %	10,1 mmol/L
7 %	8,6 mmol/L
6 %	7,0 mmol/L

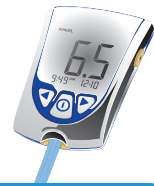
Diabète Canada recommande un taux d'A1C $\leq 7\%$ pour la plupart des personnes¹.

Connaissez vos chiffres

Liste de vérification des soins du diabète

Le diabète ne peut pas encore être guéri, mais il peut être pris en charge. Une partie de la prise en charge de votre diabète consiste à connaître vos valeurs cibles. Inscrivez vos valeurs cibles sur la liste de vérification suivante.

Taux d'A1C et glycémies quotidiennes



Vos valeurs cibles d'A1C et de glycémies quotidiennes¹

Glycémie avant les repas :

Glycémie 2 heures après le début d'un repas :

A1C :

Pression artérielle

- Chaque fois que vous consultez un médecin, faites vérifier votre pression artérielle¹
- L'objectif est une pression artérielle inférieure à 130/80 mmHg pour la plupart des adultes atteints de diabète¹



À CHAQUE VISITE CHEZ LE MÉDECIN

Votre objectif de votre valeurs cible de pression artérielle :

Maladie cardiaque

- Votre professionnel de la santé pourrait recommander des médicaments pour réduire le risque de maladie cardiaque, notamment des médicaments pour la pression artérielle (inhibiteurs de l'ECA ou ARA), des médicaments pour réduire le cholestérol (statines), médicaments qui abaissent le taux de sucre dans le sang et qui ont des effets bénéfiques prouvés sur le cœur ou l'AAS (acide acétylsalicylique)³
- Assurez-vous de discuter de tous les médicaments que vous prenez avec votre équipe de soins du diabète

Cholestérol

- Au moins une fois par année, faites vérifier votre taux de cholestérol sanguin¹
- Voici les valeurs cibles pour la plupart des adultes atteints de diabète¹

AU MOINS UNE FOIS PAR ANNÉE

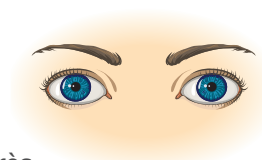
Votre valeurs cible de cholestérol (C-LDL) :

C-LDL de < 2,0 mmol/L ou réduction de > 50 % par rapport aux valeurs initiales

Chez tous les patients atteints de diabète, le taux de cholestérol-LDL (C-LDL) doit être de < 2,0 mmol/L ou une réduction de > 50 % du taux initial de C-LDL.

Examen des yeux

- Obtenez un examen de la vue dilaté et complet auprès d'un spécialiste en soins oculaires¹. Consultez votre professionnel de la santé à la fréquence recommandée
- Assurez-vous que les résultats de votre examen sont envoyés à votre équipe de soins du diabète. Ils devraient faire partie de votre dossier médical
- Appelez immédiatement votre spécialiste en soins oculaires votre équipe de soins du diabète si vous remarquez un changement dans votre vision

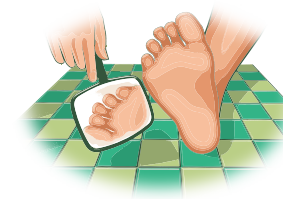


UNE FOIS PAR ANNÉE

Date de votre prochain examen des yeux :

Pieds

- Une fois par année, faites un examen complet de vos pieds par votre professionnel de la santé¹
- Enlevez vos chaussettes et vos chaussures lors de chaque visite au bureau
- À la maison :
 - Examinez vos pieds tous les jours pour détecter tout signe de blessure
 - Inspectez vos pieds tous les jours à la recherche la présence de coupures, d'ampoules, de fissures, d'enflure et de peau sèche
 - Parlez à votre médecin de toute blessure qui ne guérit pas
 - Portez des chaussures et des chaussettes de la bonne taille. Ne marchez pas pieds nus

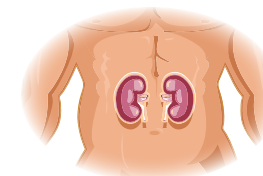


UNE FOIS PAR ANNÉE

Date de votre prochain examen complet des pieds :

Reins

- Une fois par année, passez une analyse d'urine et des analyses sanguines¹
- Maintenez votre glycémie et votre pression artérielle le plus près possible de vos valeurs cibles



UNE FOIS PAR ANNÉE

Date de votre prochain examen des reins :

Examen dentaire

- Passez un examen dentaire tous les 6 mois¹



TOUS LES 6 MOIS

Date de votre prochain examen dentaire :

Immunisations

- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année¹
- Demandez à votre équipe de soins du diabète si vous avez besoin des vaccins contre la pneumonie ou l'hépatite B



Date de vos prochaines vaccinations :

Arrêt du fumer

- Il est très important d'arrêter de fumer si vous êtes atteint de diabète¹
- Voici quelques conseils pour vous aider :
 - Choisissez une date d'arrêt (choisissez un moment où vous ne serez pas trop stressé)
 - Récompensez-vous pour chaque journée réussie sans fumer
- Pour obtenir de l'aide gratuite, composez le 1-866-366-3667 ou visitez le site <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer/services-provinciaux-territoriaux.html>



Votre date d'arrêt :