



# 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 quotidiennes<sup>1</sup>

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 artérielle<sup>1</sup>
- L'objectif est une pression artérielle inférieure à 130/80 mmHg pour la plupart des adultes atteints de diabète<sup>1</sup>



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)<sup>3</sup>
- 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 sanguin<sup>1</sup>
- Voici les valeurs cibles pour la plupart des adultes atteints de diabète<sup>1</sup>

AU MOINS UNE FOIS PAR ANNÉE

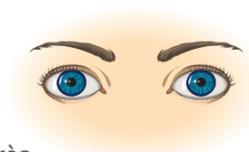
**Votre valeurs cible de cholestérol (C-LDL) :**

**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 oculaires<sup>1</sup>. 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 santé<sup>1</sup>
- 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

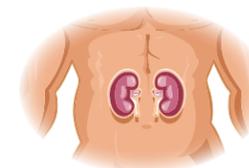


UNE FOIS PAR ANNÉE

**Date de votre prochain examen complet des pieds :**

## Reins

- Une fois par année, passez une analyse d'urine et des analyses sanguines<sup>1</sup>
- 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 mois<sup>1</sup>



TOUS LES 6 MOIS

**Date de votre prochain examen dentaire :**

## Immunisations

- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année<sup>1</sup>
- 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 diabète<sup>1</sup>
- 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 :**