



Cette fiche informative présentée par Diavie a pour but de vous amener à reconnaître les signes et les causes de l'hyperglycémie et de vous donner des conseils utiles pour la corriger et la prévenir.

1) Qu'est-ce que l'hyperglycémie?

L'hyperglycémie est un taux de glycémie au dessus des valeurs cibles pour les personnes diabétiques, soit :

- supérieur à 7 mmol/L (à jeun et avant les repas);
- supérieur à 10 mmol/L (2 heures après les repas).

L'hyperglycémie ponctuelle est presque toujours explicable. Cependant, si les hyperglycémies persistent malgré le respect du plan de traitement, il faut discuter de ces situations avec votre équipe de soins.

2) Quels sont les symptômes de l'hyperglycémie?



3) Quelles sont les causes de l'hyperglycémie?

- Une alimentation plus riche en glucides qu'à l'habitude.
- Un stress physique comme une maladie, une infection ou un stress psychologique comme un deuil, un divorce, un nouvel emploi ou une perte d'emploi.
- Certains médicaments comme la cortisone.
- Un changement des habitudes d'activités physiques.
- Une erreur ou un oubli de la médication prescrite.
- La dose d'insuline a été omise ou elle n'a pas été ajustée en fonction de l'apport alimentaire.
- Le traitement prescrit n'arrive plus à ramener les glycémies à la normale.

4) Quoi faire pour prévenir l'hyperglycémie?

L'ABC de la prévention de l'hyperglycémie en trois lettres :

Anticiper les occasions spéciales (afin d'ajuster votre traitement en conséquence).

Boire de l'eau (surtout si vous êtes déshydraté l'été en période de canicule).

Consulter votre équipe (pour des conseils sur votre plan de traitement).

5) Quel est le risque si je présente des hyperglycémies constantes?

L'hyperglycémie prolongée endommage les petits vaisseaux sanguins (microvasculaires) comme les yeux, le cerveau, les reins, les nerfs, les pieds et les gros vaisseaux sanguins (macrovasculaires) comme les artères et le cœur.

6) Comment faire pour corriger l'hyperglycémie?

1) Revoir votre plan de traitement (**AEM**) :

Alimentation

Exercice

Médication (antidiabétique et/ou l'insuline).

2) Faire des contrôles de glycémie quatre (4) fois par jour pour quelques jours afin d'analyser si les glycémies sont plus élevées à un moment particulier de la journée.

3) Ajuster votre traitement à l'insuline selon les recommandations de votre équipe.

4) Consulter votre équipe de soins au besoin.

7 ▶ Quoi faire lors de situations particulières afin d'éviter les hypoglycémies?

Les voyages

Il est souhaitable de consulter votre équipe de soins afin d'ajuster la médication ou l'insuline en fonction du décalage horaire, des activités prévues et de la température.

Vous devez avoir une lettre de votre médecin attestant que vous êtes diabétique et que vous devez apporter avec vous votre médication, vos outils d'administration d'insuline et votre lecteur de glycémie.

Les jours de maladie

Si vous êtes incapable de boire ou de manger, il ne faut pas prendre votre médication antidiabétique. Il est souhaitable de consulter votre équipe de soins afin de connaître la marche à suivre si vous avez des hyperglycémies persistantes. Votre pharmacien est votre allié dans ces circonstances. L'insuline longue action doit être donnée comme à l'habitude car en période de maladie, les glycémies peuvent avoir tendances à être plus élevées. Comme à l'habitude, vous devez donner une correction d'insuline rapide pour corriger les hyperglycémies, surtout si celles-ci sont au-delà de 14.0 mmol/L.

Les jours de fête

Si vous prenez des repas supplémentaires, il faut ajuster l'insuline en conséquence, mais il est préférable de garder le même apport en glucides. Si vous avez un surpoids, il est souhaitable d'éviter de consommer des repas très caloriques, surtout si vous planifiez plusieurs soirées festives.

8 ▶ Quand dois-je consulter mon équipe de soins?

- Si vous êtes incapable de boire ou qu'un de vos proches constate un changement de votre état de conscience comme de la confusion ou de l'agitation.
- Si vous présentez des signes de déshydratation, tels que :
 - Étourdissements
 - Présence d'un pli cutané
 - Diminution de la quantité ou fréquence d'urine.
- Si votre température corporelle est plus élevée que 38,5 °C depuis plus de 48 heures.
- Si vous êtes diabétique de type 1, que votre glycémie est au-dessus de 14 mmol/L et la cétonémie est à une valeur supérieure à 1,5 mmol/L.
- Si la glycémie est au-dessus de 20 mmol/L avec nausées, vomissements, douleurs abdominales.
- Si vous êtes diabétique de type 2, que votre glycémie est au-dessus de 25 mmol/L avec somnolence importante.



Contenu scientifique réalisé par :

Hélène Gagné, infirmière clinicienne, technopédagogue
Conseillère pédagogique des activités de formation continue
accréditées par Diavie.

Révision : Priscilla St-Laurent, infirmière clinicienne. Juillet 2021.