



## Bien vivre avec le diabète

Par :  
Emmanuel BYIRINGIRO  
Infirmier Clinicien.  
Centre de Jour pour Diabétiques  
De l'Hôpital Notre-Dame du CHUM

Le diabète est une maladie chronique incurable causée par une carence ou un défaut d'utilisation de l'insuline entraînant un excès de sucre dans le sang. Toutefois il est possible de mieux vivre avec le diabète lorsque la personne diabétique exerce un meilleur contrôle de sa maladie. De plus, l'équilibre de vos glycémies réduit votre risque de complications à long terme.

Parfois la personne diabétique peut avoir l'impression d'être pris dans du sable mouvant à cause du diabète mal contrôlé et ne sait pas quoi faire pour s'en sortir. C'est le moment d'aller chercher de l'aide.

Il existe plusieurs ressources disponibles qui vous tendent la main pour vous venir en aide, pour vous donner des outils et des connaissances nécessaires. En effet, certaines connaissances sont indispensables pour avoir un meilleur contrôle de son diabète. Informez-vous auprès de votre médecin.

La qualité des soins dans les maladies chroniques dépend directement de la capacité des patients à gérer quotidiennement leurs maladies. Ainsi donc, la personne diabétique est la mieux placée pour exercer un meilleur contrôle de son diabète. Par conséquent, développer une attitude positive active et responsable dans le traitement est un des éléments les plus importants de la maîtrise du contrôle de la maladie.

### Surveillance de la glycémie

L'autocontrôle de la glycémie se fait à l'aide d'un petit appareil, appelé glucomètre ou lecteur de glycémie, qui permet de mesurer le taux de glucose dans le sang.

La surveillance de la glycémie joue un rôle essentiel dans la gestion efficace du diabète. L'autocontrôle glycémique est indispensable afin de permettre à la personne diabétique de prendre conscience de sa maladie.

Des contrôles fréquents permettent non seulement de savoir si votre taux de glucose sanguin est bas ou élevé; ils permettent également de mieux comprendre comment votre mode de vie, votre alimentation et vos médicaments influent sur votre taux de glucose afin d'apporter les modifications nécessaires pour prévenir les complications.

### Conseils pratiques sur l'utilisation du glucomètre

Dès l'achat de votre glucomètre, remplissez le bon de garantie afin de vous faire enregistrer chez le fabricant. Vous bénéficiez d'une assistance technique, de piles neuves gratuites et de carnets de surveillance en téléphonant au numéro indiqué sur le bon de garantie. Conservez précieusement ce numéro de téléphone ainsi que le numéro de série de votre lecteur de glycémie.

Utiliser pour chaque contrôle du matériel neuf. Ne jamais réutiliser les lancettes (risque d'infection et risque de douleur).

Vérifier la date de péremption des bandelettes et ne pas toucher la bandelette sur sa partie réactive, ce qui pourrait fausser le résultat

De plus, si la notice indique une durée maximale d'utilisation après ouverture, noter la date de première ouverture sur le flacon de bandelettes pour ne pas dépasser la date limite d'utilisation.

Vérifier que les batteries ne sont pas usées et vérifier l'état de propreté de l'appareil

Ne pas utiliser d'alcool ou de produit désinfectant, se laver les mains et essuyer le bout du doigt avant de faire la glycémie.

Conservation:

Les bandelettes doivent toujours être conservées dans leur emballage, fermé hermétiquement et à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. Bien refermer le flacon de bandelettes immédiatement après avoir retiré la bandelette avec le bouchon d'origine. Ne jamais transporter les bandelettes hors de leur emballage d'origine et refermez-le bien à chaque fois.

Tenir un carnet d'autosurveillance

Il est indispensable de tenir un carnet d'auto surveillance afin de mieux surveiller l'évolution de la glycémie. Noter régulièrement les glycémies et les événements qui s'y rapportent. Ceci permet à votre médecin d'apprécier l'efficacité du traitement et d'apporter les ajustements nécessaires le cas échéant.