

Lorsque vous êtes malade, votre corps vit un stress. Dans son processus pour vous remettre sur pieds, votre corps sécrète certaines hormones qui peuvent faire **grimper votre glycémie**, ce qui nécessite que vous la surveilliez plus attentivement durant cette période. **Voici une liste des choses à prendre en compte lorsque vous êtes malade :**

1| Restez hydraté

- Buvez une tasse de liquide sans sucre et sans caféine chaque heure.
- Buvez de l'eau, de la tisane ou du bouillon clair.
- Surveillez les signes de la déshydratation : étourdissement, sentiment de faiblesse ou douleur abdominale intense.



2| Testez votre glycémie plus souvent



- Si vous utilisez un glucomètre, tentez de prendre votre glycémie toutes les quatre heures.
- Si vous utilisez un système de surveillance du glucose en continu (SGC) ou de surveillance instantanée du glucose (SIG), gardez votre lecteur près de vous afin de le consulter fréquemment.
- * Si vous utilisez la SIG, confirmez vos lectures avec un prélèvement au bout du doigt.

3| Vérifiez la présence de corps cétoniques

- Vous êtes plus à risque d'acidocétose lorsque vous êtes malade.
- Assurez-vous de toujours avoir un lecteur de cétonémie à la maison, ainsi que des bandelettes réactives pour corps cétoniques valides.
- Vérifiez le taux de corps cétoniques dans votre sang si votre glycémie est élevée depuis un bon moment.
- Consultez votre guide sur l'acidocétose si votre sang contient des corps cétoniques.



4| Ajustez vos doses d'insuline au besoin

- Si vous êtes malade, vous aurez sans doute besoin d'ajuster à la hausse vos doses d'insuline.
- Pensez à augmenter temporairement votre dose d'insuline basale ou votre débit basal.
- Vous aurez peut-être aussi à augmenter vos doses avant chaque repas ou vos doses de correction.
- Discutez avec votre éducateur spécialisé en diabète si vous avez des doutes concernant l'ajustement de vos doses.

5| Pensez à cesser votre médication

- *Si vous êtes déshydraté*, vous devrez arrêter temporairement la prise de certains de vos médicaments.
- Avant que la situation ne se présente, renseignez-vous auprès de votre pharmacien pour savoir quels médicaments devront être arrêtés si vous tombez malade.

	Mes médicaments (demandez à votre pharmacien si certains de vos médicaments s'inscrivent dans ces catégories) :
Comprimés pour la pression artérielle	
Comprimés pour le traitement du diabète (si vous en prenez)	
Comprimés pour la douleur	

Rendez-vous aux urgences si :

- Le taux de corps cétoniques dans votre sang dépasse 3,0 mmol/L;
- Vous êtes incapable de manger, de boire ou de garder des liquides;
- Vous avez une forte fièvre (> 39 °C) ou ressentez une douleur abdominale intense.

Liste des médicaments à éviter

Arrêtez la prise de ces médicaments si vous êtes malade et incapable de rester hydraté.

Comprimés pour le traitement du diabète	Glumetza [®] ou Glucophage [®] (metformine) Invokana [®] (canagliflozine)	Forxiga [®] (dapagliflozine) Jardiance [®] (empagliflozine)
Comprimés pour la pression artérielle	Vasotec [®] (énalapril) Monopril [®] (fosinopril) Prinivil [®] ou Zestril [®] (lisinopril) Coversyl [®] (périndopril) Accupril [®] (quinapril) Altace [®] (ramipril) Mavik [®] (trandolapril) Lasix [®] (furosémide) Hygroton [®] (chlorthalidone) Lozide [®] (indapamide)	Atacand [®] (candésartan) Teveten [®] (éprosartan) Avapro [®] (irbésartan) Cozaar [®] (losartan) Olmetec [®] (olmésartan) Micardis [®] (telmisartan) Diovan [®] (valsartan) Hydrochlorothiazide Zaroxolyn [®] (métolazone) Aldactone [®] (spironolactone)
Analgésiques anti-inflammatoires	Advil [®] ou Motrin [®] (ibuprofène) Celebrex [®] (célécoxib) Voltaren [®] (diclofenac)	Toradol [®] (kétorolac) Aleve [®] ou Naprosyn [®] (naproxène)