

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.

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

#### **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.

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