

Glycémies inhabituelles ou inexplicées?

Vous arrive-t-il de constater des glycémies plus hautes ou plus basses qu'à l'habitude sans raison apparente? L'équipe BETTER vous offre une liste non exhaustive d'explications possibles à ces glycémies inhabituelles.

Glycémies plus basses qu'à l'habitude

- **Un bolus du repas administré deux fois.** Si vous utilisez une pompe à insuline, vous pouvez consulter l'historique des derniers bolus administrés. Si vous utilisez les injections multiples, il existe des stylos à insuline avec une "mémoire" des bolus administrés.
- **Les différents sites d'injections** n'ont pas tous la même vitesse d'absorption. Par exemple, l'insuline est généralement absorbée plus rapidement dans le ventre ou le bras. Si vous injectez votre insuline dans le muscle, l'absorption sera aussi plus rapide; choisissez donc une longueur et un calibre de cathéter/aiguille approprié.
- **L'exercice physique** peut entraîner un effet hypoglycémiant jusqu'à 48h après la fin de l'activité. Portez une attention particulière à la surveillance des glycémies nocturnes.
- **La consommation d'alcool** augmente le risque d'hypoglycémie jusqu'à 24 heures après. **ATTENTION!** Lorsque le niveau d'alcool sanguin est élevé, le glucagon (médicament d'urgence en cas d'hypoglycémie sévère) est moins efficace. Cette hormone envoie un signal au foie de libérer les réserves de glucose. Cependant, puisque le foie s'occupe en priorité à métaboliser l'alcool, il sera moins sensible au glucagon.
- **Arrêt d'un médicament** qui occasionne des glycémies plus hautes, par exemple la cortisone (prednisone).
- **La maladie d'Addison**, qui correspond à une insuffisance surrénalienne. Elle se caractérise par un manque de cortisone naturellement produite par le corps. Il s'agit d'une condition rare, veuillez en discuter avec votre médecin.

Plus d'hyperglycémies qu'à l'habitude

- **Oubli d'un bolus d'insuline.** Si vous utilisez une pompe à insuline, vous pouvez consulter l'historique des derniers bolus administrés. Si vous utilisez les injections multiples, il existe des stylos à insuline avec une "mémoire" des bolus administrés.
- **Prise d'une nouvelle médication** hyperglycémiant, notamment la cortisone (prednisone).

- **La conservation de l'insuline** à une température trop chaude ou trop froide peut détruire les molécules d'insuline, augmentant le risque d'hyperglycémie. Surveillez bien la date d'expiration de l'insuline. Voir cet [article BETTER](#) pour mieux comprendre comment conserver l'insuline.
- **Une infection ou une maladie** entraîne une réaction inflammatoire pouvant augmenter les glycémies. Une hausse inexplicquée des glycémies peut être un bon indicateur d'une infection sans symptôme.
- **[Le phénomène de l'aube](#)** représente la tendance à une augmentation de la glycémie dans la 2e moitié de la nuit chez les personnes qui vivent avec le DT1. Il est lié à la libération de sucre par le foie sous l'influence de plusieurs hormones, dont le cortisol.
- **Un problème de cathéter** (coudé, arraché, etc.) si vous utilisez une pompe à insuline.

Si votre glycémie est haute (généralement > 15.0 mmol/L), il est recommandé de vérifier [les corps cétoniques](#).

Autres facteurs pouvant influencer la glycémie à la hausse ou à la baisse

- **Un mauvais calcul** de glucides et/ou de la dose d'insuline administrée
- **[La consommation d'aliments riches en gras et en protéines](#)**
- **Un stress** physique ou psychologique important
- **Des changements hormonaux**, comme le cycle menstruel et la ménopause
- **Le climat extérieur**, surtout lors des canicules
- **Un changement dans l'horaire**, débalançant les heures de sommeil et de repas (nouveaux horaires de travail, voyage, etc.)
- Une modification dans les habitudes **d'exercice physique**
- **La présence de [lipodystrophies](#)**

Le diabète de type 1 est **une maladie aux effets imprévisibles**. Il est possible que vos glycémies soient hors de contrôle lors d'une journée typique. Il arrive souvent que les glycémies soient plus hautes ou plus basses sans explication claire. Bien que frustrante, cette situation **reste fréquente et normale**. Mesurer sa glycémie plus fréquemment ou utiliser [des systèmes de lecture de la glycémie en continu](#) aident à détecter et à prendre en charge ces épisodes.

N'hésitez pas à consulter votre équipe de soins si vous êtes inquiets de vos résultats glycémiques.