



# L'AUTOSURVEILLANCE GLYCEMIQUE



L'autosurveillance glycémique est un test qui permet à partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt de mesurer la quantité de sucre dans le sang = glycémie.

## POURQUOI FAUT-IL QUE JE MESURE MA GLYCEMIE?

- ✓ Pour mieux connaître votre diabète et bien l'équilibrer.

Normalement

- A jeun La glycémie normale est comprise entre 0,70 et 1,10 g/l.
  - Deux heures après un repas (post prandiale) la glycémie ne dépasse pas 1,40 g/l.
- Vos objectifs glycémiques sont à définir avec votre médecin.

- ✓ Pour mieux contrôler et adapter votre traitement, votre alimentation et votre activité physique.

- Votre médecin adaptera votre traitement en fonction de vos glycémies.
- Vous vous rendrez compte de l'effet des aliments sur la glycémie.
- Vous vérifierez l'effet bénéfique de l'activité physique.

- ✓ Pour vérifier si certains signes (nausées, sueurs..) dans des situations particulières (stress, maladie...) correspondent à une variation inhabituelle de glycémie.

## A QUELS MOMENTS DE LA JOURNEE ?

- L'idéal est de vous contrôler avant mais aussi environ 2 h après le début des repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner)
- Selon le traitement votre médecin vous indiquera le rythme des mesures à effectuer.
- Et bien entendu contrôlez-vous plus souvent lors de circonstances particulières (activité physique importante, réveil nocturne, stress, maladie, ou lors d'un malaise).
- Votre lecteur est à vous, ayez la curiosité de contrôler la glycémie le plus souvent possible.

## COMMENT ?

Technique :

- Lavez-vous les mains au savon (pas d'alcool), et séchez-les.
- Vérifiez la correspondance du code affiché sur votre lecteur avec le code des bandelettes.
- Insérez systématiquement dans l'autopiqueur une lancette neuve à chaque test.
- Réglez la profondeur de la piqûre.
- Piquez l'extrémité latérale du doigt. Ne piquez pas le pouce, ni l'index.
- Jetez la bandelette et la lancette dans un collecteur prévu à cet effet. Pour l'élimination des déchets, adressez vous à la mairie, ou à l'association Française des diabétiques.
- Dans votre secteur géographique vous pouvez contacter.....

**Autopiqueur et lecteur, sont des objets personnels qui ne se partagent pas.**

### Importance du carnet :

- Notez y tous vos résultats ainsi que des commentaires (repas copieux, activité physique)
- Votre carnet (ou autre document) sera le support de dialogue avec votre médecin.