

4 L'AUTOSURVEILLANCE GLYCEMIQUE

Elle est nécessaire pour les personnes traitées par l'insuline ou par des médicaments qui peuvent entraîner des hypoglycémies.

Intérêt :

- S'assurer que la glycémie est conforme aux objectifs définis avec votre médecin traitant.
- Visualiser l'effet de l'alimentation ou de l'activité physique sur la glycémie.
- Dépister ou confirmer une hypoglycémie ressentie ou non.
- Adapter le traitement en particulier l'insuline en fonction des glycémies.

A quels moments de la journée ?

La fréquence quotidienne du contrôle glycémique est adaptée au traitement :

Une personne traitée par plusieurs injections d'insuline par jour réalise entre 3 et 6 glycémies quotidiennes.

Si elle est traitée par une seule injection par jour, elle fait en moyenne 2 glycémies par jour.

Si son traitement ne comporte que des comprimés, la réalisation de 4 glycémies par semaine peut être suffisante.

Dans tous les cas, cette surveillance glycémique doit comporter des contrôles avant les repas (préprandiaux) et après les repas, classiquement 2h après le début du repas (postprandiaux).

Importance du carnet de surveillance glycémique

Noter vos glycémies sur un carnet de surveillance, ainsi que les informations ou commentaires utiles (repas copieux, activité physique, sensations de malaise...).

Ce carnet sera le support de dialogue avec votre médecin et lui permettra d'adapter le traitement si besoin.

Conseils pour une bonne pratique de l'autosurveillance glycémique

- Se laver les mains à l'eau chaude et au savon. (Pas d'alcool). Les rincer et bien les sécher.
- Utiliser une lancette neuve à chaque test.
- Régler la profondeur de la pique sur votre autopiqueur.
- Piquer sur l'extrémité latérale du doigt.



- Eviter de piquer le pouce et l'index.
- Avec certains lecteurs, vérifier la bonne correspondance du code affiché sur l'écran du lecteur avec le code des bandelettes.
- Jeter la bandelette et la lancette dans le collecteur prévu à cet effet.



- Contrôler le lecteur une fois par an : en réalisant en même temps une glycémie capillaire avec le lecteur et une glycémie au laboratoire.