

# L'autosurveillance glycémique

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 est-il utile que je mesure ma glycémie ?

>>> Pour mieux connaître votre diabète et agir pour bien l'équilibrer

### Normalement

- **A jeun**, la glycémie normale est comprise entre 0,70 et 1,10 g/l.
- **Deux heures après un repas**, la glycémie doit être < 1,60 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 aux différents horaires.
- 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 journée ?

- L'idéal est de vous contrôler avant mais aussi environ 2h après le début des repas (après petit déjeuner si celui-ci n'est pas tardif, après déjeuner, après dîner ou au coucher).
- Selon votre équilibre actuel, et votre traitement, votre médecin vous indiquera un rythme de mesures.

**Si vous n'êtes pas traité par insuline**, le nombre de bandelettes pouvant être fournies n'est pas limité, mais le **nombre de bandelettes qui seront remboursées par la sécurité sociale est plafonné à 200 par an**.

Votre médecin peut être amené, notamment lors de circonstances particulières (activité physique importante, réveil nocturne, stress, maladie ...) à vous demander d'intensifier transitoirement la surveillance des glycémies.

## Comment ?

### Technique :

- Lavez-vous les mains au savon (pas d'alcool), et séchez-les.
- Insérez systématiquement dans l'autopiqueur une lancette neuve à chaque test.
- Réglez la profondeur de la piqûre.
- Piquez l'extrémité latérale du doigt.
- Jetez la bandelette et la lancette dans une boîte prévue à cet effet. Les boîtes jaunes à couvercle vert sont fournies **gratuitement** par votre pharmacie sur présentation d'une ordonnance d'ALD.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site : <http://www.dastri.fr>

**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, activité physique, évènements ...)
- Votre carnet (ou autre document) sera le support de dialogue avec votre médecin.