

L'**autosurveillance glycémique** est un test qui permet à partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt de mesurer sa glycémie. Elle vous permet un **autocontrôle**, en vous guidant dans vos décisions en faveur du niveau de glycémie.

Pourquoi est-il utile que je mesure ma glycémie ?

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

Normalement

- **A jeun**, l'objectif glycémique est $< 1,20$ g/L (0,80 à $< 1,20$ g/L).
- **4h après un repas**, la glycémie doit être revenue à $< 1,20$ g/L
- **Soit 2h après un repas**, maximum 1,60 g/l,
- **Soit 3h après un repas** maximum 1,40 g/l

Selon votre âge, vos objectifs glycémiques sont à préciser avec votre médecin.

>> Pour mieux adapter votre alimentation, votre activité physique. et votre traitement

- Vous vous rendrez compte de l'effet des aliments sur la glycémie.
- Vous vérifierez l'effet bénéfique d'une activité physique.
- La mise en page sur votre carnet vous aidera à mieux comprendre les variations
- Votre médecin adaptera votre traitement en fonction de vos glycémies à différents horaires.

>>> 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 dans l'intervalle entre les repas (matinée si petit déjeuner tôt, milieu d'après-midi, coucher).
- Selon votre équilibre actuel, et votre traitement, la fréquence recommandée des mesures varie.

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, notamment lors de circonstances particulières (stress, changement de traitement, maladie ...) vous demander de surveiller plus souvent vos glycémies.

Comment ?

- Technique : voir le document **Prélèvement au bout du doigt**
- Que faire de la bandelette et de la lancette :

Mon contrôle est terminé :

- Je range mon matériel de surveillance
- Je jette le matériel piquant dans un container adapté



DIABÈTE OCCITANIE 4

Où trouver ces containers jaunes ? A prendre et ramener en pharmacie.
A voir : <https://www.dastri.fr/> , intéressant et convivial.

- Stylo autopiqueur et lecteur sont des objets personnels qui ne se partagent pas