Ma glycémie

Comment surveiller ma glycémie ?

Elle se surveille de deux façons :

- en laboratoire d'analyses médicales : pour mesurer sa glycémie à jeun et tous les 3 mois, son hémoglobine glyquée (HbA1c).
- avec un lecteur de glycémie pour contrôler plusieurs fois par jour sa glycémie capillaire (sur une goutte de sang) à des moments précis. C'est ce qu'on appelle l'autosurveillance glycémique (ASG).

Cette surveillance est prescrite par le médecin en fonction du votre type de diabète et de votre type de traitement.

Elle est indispensable dans le diabète de type 1, nécessaire dans le diabète de type 2 insulinotraité et variable pour les diabétiques de type 2 non insulinotraités.

Cette autosurveillance sert principalement à contrôler et prévenir les déséquilibres (hypo/hyperglycémies) et à adapter votre traitement. Elle permet aussi de mesurer l'effet d'un aliment, d'une pratique sportive ou d'une activité physique sur sa glycémie.

À quelle fréquence dois-je contrôler ma glycémie ?

Avant toute vérification, il est nécessaire de connaître **vos objectifs glycémiques : à jeun et 2 heures après les repas (post-prandial).** Votre médecin déterminera avec vous ces objectifs ainsi que la fréquence de mesure.

Il n'existe pas de règle universelle. Toutefois, la Haute autorité de santé (HAS) recommande :

- **Pour le diabète de type 1 :** au moins quatre tests par jour. Les objectifs glycémiques sont fixés entre 70 et 120 mg/dl avant le repas et < 160 mg/dl en post-prandial.
- **Pour le diabète de type 2 :** dans tous les cas, les objectifs glycémiques sont fixés entre 70 et 120 mg/dl avant les repas et 180mg/dl en post-prandial. Selon le type de traitement, la fréquence est variable.
- **Pour le diabète gestationnel :** les objectifs sont stricts : à jeun < 0,95 g/l et < 1,20 g/l en postprandial.

Pour en savoir plus, consultez les recommandations de la HAS.

Diabètes de type 1 et 2

Indications et prescription d'une autosurveillance glycémique chez un patient diabétique (octobre 2007)

Diabète de type 2

Stratégie médicamenteuse du contrôle glycémique du diabète de type 2, (janvier 2013)

L'autosurveillance glycémique dans le diabète de type 2 : une utilisation très ciblée (avril 2011)

Il est conseillé d'effectuer des contrôles supplémentaires avant de conduire, avant et après des efforts physiques intenses ou imprévus, dans des circonstances de repas ou d'activités inhabituelles, en cas de suspicion de malaise hypoglycémique, en cas d'infection…

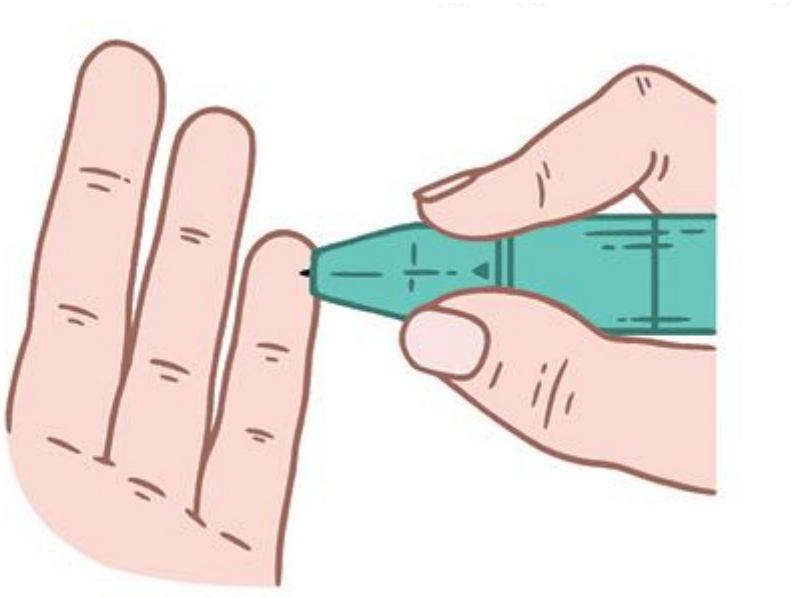
Quel matériel utiliser ?

Pour mesurer votre glycémie, il vous faut :

- un lecteur de glycémie : l'appareil n'est remboursé par la Sécurité sociale tous les 4 ans qu'en cas de diabète traité par insuline ou de rétinopathie diabétique.
- des bandelettes ou électrodes (stockées à sec).
- un stylo autopiqueur à usage strictement personnel.
- des lancettes (fines aiguilles) : à usage unique, à adapter à l'autopiqueur.

Comment effectuer ma glycémie capillaire ?

Vous devez effectuer un prélèvement capillaire pour contrôler votre glycémie.



Pour vous aider à adopter les bons gestes, retrouvez ci-dessous notre fiche pratique (ces visuels sont indicatifs et n'ont pas de valeur médicale) :

« Un prélèvement capillaire réussi et sans douleur ».

N'hésitez pas à solliciter votre équipe soignante pour vous aider à effectuer les bons gestes.

Notez ensuite ces résultats sur un carnet d'autosurveillance glycémique en indiquant vos commentaires. Si votre lecteur dispose d'un logiciel, vous pouvez télécharger automatiquement ces résultats à partir de votre lecteur. Votre médecin pourra les analyser lors de chaque consultation.

Attention : jetez les aiguilles dans des collecteurs prévus à cet effet et non directement à la poubelle. Pour en savoir plus, consultez notre page Comment gérer mes déchets d'activités de soins à risques infectieux (Dasri)