



## L'auto surveillance glycémique (asg)

C'est la possibilité donnée au diabétique de se faire lui-même le dosage de sa glycémie, en se piquant au bout du doigt à l'aide d'un auto-piqueur, et en utilisant des bandelettes visuelles ou adaptées à un lecteur de glycémie.

La pratique régulière d'une ASG permet au diabétique de connaître les réactions de sa glycémie dans diverses situations (alimentation, exercice physique) et d'apprécier la qualité de l'équilibre de son diabète. Elle est indispensable si le diabète est traité par des injections d'insuline, car elle permet d'en adapter la dose en connaissance de cause. Elle est également très souhaitable quand le diabète est traité par régime et/ou comprimés, et a fait la preuve de son efficacité (sur le taux d'HbA1c) quand le patient a appris à agir en conséquence sur son alimentation, son activité physique, voire la dose de ses médicaments insulinosécréteurs.

**A partir de l'auto-mesure de ses glycémies, le diabétique doit s'auto-contrôler !**

## Comment mesurer soi-même sa glycémie ?

### Le recueil de la goutte de sang

Utiliser un auto-piqueur de préférence réglable et à lancettes et embases à usage unique



Se laver les mains au savon (de Marseille), rincer à l'eau chaude, pour faire venir plus facilement le sang, s'essuyer soigneusement le bout du doigt.



Ne pas piquer **pouce et index**. Piquer les autres doigts sur le côté : **1 piqûre, 1 côté, 1 doigt**.



La réception de la goutte de sang peut se réaliser de 2 façons, selon le type de lecteur :



Soit déposer la goutte de sang en une fois sur la plage réactive de la bandelette qui doit être entièrement recouverte. Soit amener le lecteur vers le bout du doigt pour permettre au capteur d'aspirer la goutte qui doit remplir complètement la cupule.



### L'utilisation d'un lecteur de glycémie

Choisir le plus adapté (encombrement, simplicité, rapidité, mémoire) avec son médecin, son pharmacien, son association ou la MDN<sup>(1,2)</sup>



Respecter les consignes d'utilisation, de conservation et de contrôle de l'appareil utilisé.

Ne pas jeter aiguilles, lancettes et embases dans les poubelles, mais utiliser des collecteurs spéciaux. Ne pas hésiter à se renseigner auprès de sa mairie, ou de son association départementale

**Attention au risque de contamination virale : n'utiliser votre auto-piqueur et votre lecteur que pour votre usage personnel, ne pas le prêter et ne pas faire avec des glycémies à votre entourage sans précautions.**



Tu veux mon lecteur ?  
Pas question !

<sup>1</sup>se référer à la liste des appareils mentionnés dans la circulaire du 23 Mai 2002 de L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (AFSSAPS)

<sup>2</sup> Les lecteurs ne sont « en principe » pas pris en charge en l'absence de complications oculaires ou rénales . Mais les bandelettes et électrodes sont totalement remboursées .

## Quand mesurer sa glycémie ?

Vous êtes traité par régime et/ou comprimés :

En début de traitement, ou lors d'une modification du traitement, faire une à deux fois par semaine un cycle de 3 glycémies :

 à jeun : valeurs souhaitées :  
0,80 à 1,10 g/l

 après le repas (14 h) : valeurs  
souhaitées : moins de 1,60 g/l

 à 17 ou 19 h : valeurs  
souhaitées : 0,80 à 1,10 g/l

En « croisière », si l'HbA1c est bonne et en l'absence de malaises hypoglycémiques, 1 à 3 glycémies par semaine, à différents moments de la journée, sont suffisantes.



Enfin dans certaines circonstances :

- malaise évoquant une hypoglycémie (sueurs, palpitations)



- exercice physique important
- écart alimentaire (repas copieux) pour tester ses réactions
- survenue d'une affection (infection) pour vérifier l'absence de déséquilibre important.

Vous êtes traité par insuline, seule ou associée aux comprimés : vous devez contrôler votre glycémie tous les jours, aux moments que vous indiquera votre médecin en fonction de l'insuline que vous utilisez.



## Comment interpréter les résultats ? Que faire ?

Votre médecin définira avec vous les chiffres de glycémie souhaitables pour vous, aux différents moments de la journée, à jeun, après le repas ou en fin d'après midi.

Si votre résultat est dans la fourchette de glycémie souhaitée : **BRAVO !**

Si votre glycémie est en dessous, attention,  
**risque d'hypoglycémie !**

Si votre glycémie est au-dessus :  
**hyperglycémie !**

### POURQUOI ?

**La cause est évidente :**

↪ exercice physique inhabituel ⇒ prévoir collation



↪ erreur diététique : repas sauté ou insuffisant ⇒ corriger

↪ si insuline, dose trop forte ⇒ adapter

Sinon en parler à votre médecin qui adaptera votre traitement (attention aux autres médicaments, réduction de la dose de sulfamides hypoglycémiantes)



↪ écart alimentaire, excès de sucres, ⇒ repérer ses limites, rééquilibrer son alimentation



↪ oubli ou arrêt des médicaments ⇒ si intolérance, en parler à votre médecin

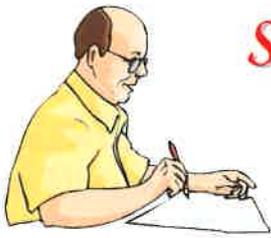
↪ maladie ou infection ⇒ consulter

↪ prise de médicaments (cortisone) ⇒ ne pas en prendre sans avis médical



En l'absence de cause et si l'hyperglycémie persiste et dure, si le taux d'HbA1c est mauvais, il peut s'agir d'un **épuisement de l'action** des comprimés, et votre médecin pourra vous proposer l'injection d'une petite dose d'**insuline** après avoir vérifié que la diététique est adaptée, l'exercice physique suffisant, le traitement par comprimés bien pris, et le plus puissant possible.

# Vous êtes diabétique



## Surveillez vous-même votre glycémie et contrôlez mieux votre diabète

Notez les valeurs de glycémies trouvées :

<u>Date</u>	<u>à jeun</u>	<u>à 14 h</u>	<u>à 19 h</u>	<u>autre</u>	<u>circonstances</u>	<u>modification du traitement</u>
/ /	___ g/l	___ g/l	___ g/l	___ g/l	_____	_____
/ /	___ g/l	___ g/l	___ g/l	___ g/l	_____	_____
/ /	___ g/l	___ g/l	___ g/l	___ g/l	_____	_____
/ /	___ g/l	___ g/l	___ g/l	___ g/l	_____	_____
/ /	___ g/l	___ g/l	___ g/l	___ g/l	_____	_____
/ /	___ g/l	___ g/l	___ g/l	___ g/l	_____	_____
/ /	___ g/l	___ g/l	___ g/l	___ g/l	_____	_____
/ /	___ g/l	___ g/l	___ g/l	___ g/l	_____	_____

Fixez avec votre médecin les valeurs de glycémies souhaitées et notez le :

à jeun : \_\_\_ g/l      à 14 h : \_\_\_ g/l      à 19 h : \_\_\_ g/l

En dehors des modifications du traitement, 3 à 4 contrôles par semaine à des heures différentes suffisent

Encerclez de vert les glycémies relevées correctes, de rouge celles qui sont trop élevées et de bleu celles qui sont trop basses



Posez-vous la question ? POURQUOI, je suis :

### en Hypoglycémie (cercle bleu)

- ?exercice physique inhabituel
- ?erreur diététique : repas sauté ou insuffisant
- ?si insuline, dose trop forte



### en Hyperglycémie (cercle rouge)

- ?écart alimentaire, excès de sucres
- ?oubli ou arrêt des médicaments
- ?maladie ou infection
- ?prise de certains médicaments

Demandez-vous également à chaque fois si vous pouvez trouver la solution vous-même ou si vous devez en parler rapidement à votre médecin

Nous vous conseillons d'utiliser un carnet de surveillance (MDN - associations)

