



FICHE CONSEILS GLYCEMIE CAPILLAIRE

A quoi sert la surveillance glycémique ?

La glycémie est le taux de sucre dans votre sang. La surveillance de cette glycémie, lorsqu'elle est faite par vous-même, s'appelle l'autosurveillance glycémique. Le but est de mieux contrôler l'équilibre de votre diabète.

Les effets d'une hypoglycémie (glycémie basse) ou d'une hyperglycémie (glycémie haute) ne se ressentent pas toujours. Il est donc nécessaire de mesurer régulièrement votre glycémie afin de s'assurer du bon équilibre du diabète car elle varie quotidiennement en fonction de l'alimentation et de l'activité physique.

Quelles sont les normes de la glycémie ?

La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande pour le diabète de type 2 :

- **70 et 120 mg/dL en pré-prandial**, soit 2h avant les repas
- **<180 mg/dL en post-prandial**, soit 2h après les repas

Votre médecin vous indiquera la fréquence de ces contrôles, en fonction de votre traitement.

Il peut être conseillé d'effectuer des contrôles supplémentaires dans certaines situations (avant de conduire, avant et après des efforts physiques intenses, lors de repas ou d'activités inhabituelles, ...).

Quel matériel utiliser ?

Pour mesurer soi-même sa glycémie, il faut :

- un lecteur de glycémie
- des bandelettes
- un stylo auto-piqueur à usage strictement personnel
- des lancettes (fines aiguilles) à usage unique, adaptées à l'autopiqueur
- du savon
- un collecteur à aiguilles usagées

Il est important de reporter toutes vos glycémies sur votre carnet de surveillance de glycémies pour permettre à votre médecin de réévaluer votre traitement à chaque consultation.

Comment effectuer le prélèvement capillaire au bout du doigt ?

- **Bien se laver les mains au savon** : Il faut que la peau soit bien sèche. Ne pas utiliser d'alcool ou d'antiseptique (cela fausserait vos résultats). Lavez-vous les mains avec de l'eau tiède afin d'obtenir une plus grosse goutte de sang (la chaleur dilate les vaisseaux).

- **Utiliser le stylo auto-piqueur sur les côtés du bout d'un doigt**, en évitant le pouce et l'index qui sont les doigts les plus utilisés au quotidien.

- **Vérifier les bandelettes** : les bandelettes doivent être utilisées dans les 3 mois suivant l'ouverture du flacon. Bien refermer votre flacon après utilisation car les bandelettes s'abîment à l'air libre et peuvent ainsi rendre un résultat erroné.

- **Utiliser une lancette par prélèvement**. Ne pas la réutiliser pour une prochaine glycémie.

- **Jeter les lancettes et bandelettes dans un conteneur jaune** : c'est un contenant spécifique que vous pouvez vous procurer chez votre pharmacien.