

Je pratique l'auto-surveillance glycémique

Le site du Docteur Sélim NASSIF

Adresse du site : www.docvadis.fr/s.nassif



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

L'auto-surveillance consiste à mesurer soi-même son taux de sucre dans le sang (ou glycémie) au bout du doigt. Elle est conseillée dans certaines situations pour améliorer le contrôle du diabète et assurer votre sécurité.

Pourquoi pratiquer une auto-surveillance régulière ?

Le diabète est une maladie asymptomatique. Seule la mesure régulière de la glycémie permet de savoir où en est la maladie.

Pour suivre un traitement par insuline et adapter les doses, l'auto-surveillance est obligatoire.

L'auto-surveillance est également obligatoire chez les femmes qui deviennent diabétiques pendant leur grossesse (diabète gestationnel).

Dans les autres cas, elle n'est pas systématique. Mais elle est fortement conseillée si vous êtes traité par un médicament « insulino-sécréteur » pour dépister et prévenir le risque d'hypoglycémie.

Enfin, vous pouvez y avoir recours pour apprécier les effets de votre alimentation, de votre activité physique et de votre traitement sur vos glycémies.

Quand vérifier votre glycémie ?

Cela dépend de votre traitement.

Si vous êtes traité par insuline seule : matin, midi et soir avant les repas, et au moins une fois par jour deux heures après le début d'un repas (3 ou 4 glycémies par jour).

Si vous êtes traité par insuline associée aux comprimés : tous les matins à jeun pour juger de l'effet de l'insuline, et au moins trois fois par semaine avant dîner pour juger l'effet des comprimés (10 glycémies par semaine).

Si vous êtes traité par comprimés, un ou deux cycles de glycémies chaque semaine à des moments variés de la journée : au réveil, deux heures après le début du déjeuner ou du dîner, avant le dîner (3 à 6 glycémies par semaine).

Pendant la grossesse, les glycémies, deux heures après les repas, sont les plus importantes, mais il faut également vérifier la glycémie à jeun (4 glycémies par jour).

Si vous utilisez l'auto-surveillance à but « éducatif » pour apprécier l'effet de vos conduites sur la glycémie, il faut surtout la réaliser deux heures après le début d'un repas et au moment d'un effort physique.

Comment surveiller votre glycémie ?

Il existe plusieurs types de lecteurs de glycémie, mais le principe reste toujours le même : piquez un doigt en évitant le pouce et l'index et en réglant la force de l'auto-piqueur au minimum efficace, déposez ou aspirez la goutte de sang sur la bandelette.

Les résultats sont exprimés en milligrammes par décilitre.

La précision des appareils est de l'ordre de plus ou moins 10 % par rapport à la glycémie mesurée en simultané au laboratoire.

Quelles précautions prendre ?

Lavez-vous les mains au savon doux, rincez à l'eau tiède, séchez parfaitement (attention, la présence de sueur ou de sucre sur les doigts fausse le résultat).

N'utilisez pas d'alcool, cela risque de fausser le résultat.

Vérifiez la date de péremption des bandelettes.

Nettoyez régulièrement votre lecteur et veillez à le calibrer à chaque changement de boîte de bandelettes (sauf lecteur sans codage).

Que devez-vous noter ?

Il est indispensable de noter sur un carnet de surveillance : d'une part les glycémies mesurées, d'autre part les situations correspondantes de la vie courante et, enfin, vos observations (sensation ressentie, réaction, etc.).

N'oubliez pas d'apporter votre carnet à chaque consultation.

Quels sont les résultats attendus ?

Les valeurs suivantes correspondent à une HbA1c < 7 %.

- A jeun : entre 0,80 et 1,40 g/l (ou 80 à 140 mg/dl).
- 2 heures après le début d'un repas : moins de 1,60 g/l (ou 160 mg/dl).
- Avant dîner : entre 0,70 et 1,20 g/l (70 à 120 mg/dl).

Le principe est le même, quel que soit votre type de lecteur de glycémie : piquez un doigt et déposez une goutte de sang sur la bandelette. Puis insérez la bandelette dans le lecteur.

Que faire des aiguilles, seringues et lancettes usagées ?

Votre matériel d'auto-surveillance glycémique est considéré comme un Déchet d'activité de soins à risque infectieux et assimilé (ou D.A.S.R.I.). A ce titre, il doit être éliminé après usage dans un collecteur sécurisé pour prévenir tout risque de blessure accidentelle, afin de protéger l'environnement et les personnes. Ces collecteurs sont disponibles en pharmacie ou inclus dans certains kits. Attention, votre pharmacien n'est pas tenu de récupérer vos collecteurs usagés. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou de votre association locale de diabétiques pour savoir où et comment vous débarrasser des collecteurs pleins. Ne pas partager certains appareils (auto-piqueurs).



Prenez un doigt et déposez une goutte de sang sur la bandelette. Puis insérez la bandelette dans le lecteur.