

Autosurveillance de la glycémie



2013

Pourquoi mesurer ma glycémie?

La glycémie indique le taux de glucose (sucre) présent dans votre sang. Le fait de mesurer votre glycémie vous permet :

- de vérifier l'impact de l'alimentation, de l'activité physique, du stress et de la médication sur le contrôle de votre diabète ;
- d'ajuster votre traitement ;
- de maintenir une glycémie optimale et prévenir les complications associées au diabète ;
- d'identifier les épisodes d'hypoglycémie et d'hyperglycémie afin d'intervenir rapidement.

Pourquoi mesurer l'hémoglobine glyquée (ou A1C)?

- La mesure de l'A1C, par prise de sang, reflète le contrôle glycémique des trois à quatre derniers mois. Elle donne une information supplémentaire pour ajuster le traitement.
- Il est recommandé de la faire mesurer 2 à 4 fois par année.
- Il est généralement recommandé de cibler un taux d'A1C de 7 % ou moins. Un taux d'A1C de 6.0 à 6,5 % est envisageable chez certaines personnes diabétiques de type 2 pour prévenir certaines complications. Parfois une valeur d'A1C entre 7,1 et 8,5 % peut être appropriée dans certaines conditions, selon la décision médicale.

Quelles sont les valeurs de glycémie visées?

Avant les repas :	• entre 4 et 7 mmol/L
2 heures après les repas :	• entre 5 et 10 mmol/L
	• entre 5 et 8 mmol/L si la cible de l'A1C égale ou inférieure à 7 % n'est pas atteinte

Quand dois-je mesurer ma glycémie?

Fréquence généralement recommandée

Pour les personnes diabétiques de type 1 ou 2 traitées avec plusieurs injections d'insuline :

- au moins 3 fois par jour tant avant qu'après les repas.

Pour les personnes diabétiques de type 2 traitées avec de l'insuline une fois par jour et une médication antidiabétique :

- au moins 1 fois par jour, mais pas toujours au même moment.

Pour les personnes traitées avec une médication antidiabétique orale, injectable ou/et une modification des habitudes de vie, la fréquence des mesures de la glycémie doit être déterminée au cas par cas, par l'équipe soignante, en fonction de la médication antidiabétique, du niveau de contrôle du diabète et du risque d'hypoglycémie.

Également, mesurez votre glycémie si :

- vous éprouvez des malaises ;
- avant de prendre le volant ;
- avant, pendant et après l'activité physique ;
- lors de symptômes d'hypoglycémie (voir feuillet « Hypoglycémie ») ou d'hyperglycémie (voir feuillet « Hyperglycémie »).

Comment mesurer ma glycémie ?

1. Réunissez tout le matériel nécessaire : autopiqueur, lecteur de glycémie, bandelettes, lancettes (aiguilles), mouchoir(s) de papier.
2. Vérifiez la date d'expiration des bandelettes.
3. Assurez-vous que le code de vos bandelettes correspond à celui qui apparaît à l'écran du lecteur (cette étape n'est pas requise pour tous les lecteurs).
4. Lavez vos mains à l'eau savonneuse, rincez et asséchez-les correctement.
5. Insérez la bandelette dans le lecteur et refermez bien le contenant.
6. Insérez la lancette dans l'autopiqueur.
7. Secouez et massez le doigt choisi. Piquez au bout du doigt, sur le côté. Changez d'endroit à chaque fois.
8. Faites sortir une goutte de sang et mettez-la en contact avec la bandelette pour qu'elle soit aspirée.
9. Attendez le temps requis.
10. Utilisez une nouvelle lancette pour chaque test.
11. Jetez les bandelettes et lancettes souillées dans un contenant approprié afin d'éviter tout contact accidentel.
12. Inscrivez votre résultat et toute remarque pertinente dans la colonne appropriée de votre carnet de glycémie.

Que faire avec les résultats ?

En fonction des résultats obtenus, votre médecin ou l'équipe de soins vous indiquera comment modifier votre traitement.

Prenez-en soin !

Votre lecteur de glycémie est votre fidèle compagnon pour le traitement de votre diabète. Protégez-le de la chaleur, de l'humidité, du froid excessif.

Où puis-je me procurer un lecteur de glycémie ?

Auprès de votre pharmacien habituel ou de votre équipe de soins.

- Les lecteurs de glycémie sont souvent offerts gratuitement.
- Il est essentiel de recevoir un enseignement complet sur l'utilisation d'un lecteur de glycémie par un professionnel de la santé qualifié.

Comment savoir si mon lecteur donne de bons résultats ?

- Vérifiez votre lecteur au moins **une fois par année** en suivant les recommandations du fabricant.
- Demandez à votre pharmacien ou à votre infirmière de vérifier votre technique d'utilisation pour s'assurer que les résultats que vous obtenez sont fiables.
- Mesurez votre glycémie avec votre lecteur dans les cinq minutes qui suivent un prélèvement sanguin à **jeun** et demandez à votre infirmière ou à votre médecin de comparer les résultats lors de votre prochaine visite. Un écart de moins de 20 % entre ces deux valeurs est généralement acceptable.