

L'**autosurveillance glycémique** est un test qui permet à partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt de mesurer la quantité de sucre dans le sang = glycémie.

Pourquoi est-il utile que je mesure ma glycémie ?

Pour mieux connaître votre diabète et agir pour bien l'équilibrer

Normalement

- **A jeun**, la glycémie normale est comprise entre 0,70 et 1,10 g/l.
- **Quatre heures après un repas**, la glycémie doit être revenue à moins de 1,20 g/l.

Vos objectifs glycémiques sont à définir avec votre médecin.

Pour mieux contrôler et adapter votre traitement, votre alimentation et votre activité physique.

- Votre médecin adaptera votre traitement en fonction de vos glycémies aux différents horaires.
- Vous vous rendrez compte de l'effet des aliments sur la glycémie.
- Vous vérifierez l'effet bénéfique de l'activité physique.

Pour vérifier si certains signes (nausées, sueurs...) dans des situations particulières (stress, maladie...) correspondent à une variation inhabituelle de glycémie.

A quels moments de la journée ?

- L'idéal est de vous contrôler avant mais aussi environ 4h après le début des repas (après petit déjeuner si celui-ci n'est pas tardif, après déjeuner, après dîner ou au coucher sans que ce soit 4h après).
- Selon votre équilibre actuel, et votre traitement, votre médecin vous indiquera un rythme de mesures.

Si vous n'êtes pas traité par insuline, le nombre de bandelettes pouvant être fournies n'est pas limité, mais le **nombre de bandelettes qui seront remboursées par la sécurité sociale est plafonné à 200 par an**.

Votre médecin peut être amené, notamment lors de circonstances particulières (activité physique importante, réveil nocturne, stress, maladie ...) à vous demander d'intensifier transitoirement la surveillance des glycémies.

Comment ?

Technique :

- Lavez-vous les mains au savon (pas d'alcool), et séchez-les.
- Insérez systématiquement dans l'autopiqueur une lancette neuve à chaque test.
- Réglez la profondeur de la piqûre.
- Piquez l'extrémité latérale du doigt. Préférez les autres doigts que le pouce et l'index.
- Jetez la bandelette et la lancette dans une boîte prévue à cet effet. Les boîtes jaunes à couvercle vert sont fournies **gratuitement** par votre pharmacie sur présentation d'une ordonnance d'ALD.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site : <http://www.dastri.fr>

Autopiqueur et lecteur, sont des objets personnels qui ne se partagent pas

Importance du carnet

- Notez-y tous vos résultats ainsi que des commentaires (repas, activité physique, événements ...)
- Votre carnet (ou autre document) sera le support de dialogue avec votre médecin.