

Mesurer sa glycémie

Quand vous avez le diabète, il peut être important de vérifier la quantité de glucose dans votre sang pour vous aider à rester en bonne santé. Mesurer votre glycémie peut vous aider à comprendre comment les médicaments, les aliments et l'exercice peuvent modifier votre glycémie. Cela vous permet également de savoir si votre glycémie est trop élevée ou trop basse.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé à quelle fréquence et à quelle heure de la journée il vous faut vérifier votre glycémie.



Il est peut-être nécessaire de vérifier votre glycémie dans les cas suivants :



Prise de comprimés pour le diabète ou d'insuline



Enceinte



En voyage



Maladie



Modification des habitudes alimentaires



Nouveaux médicaments



Démarrage d'un nouveau type d'exercice

Un lecteur de glycémie (glucose dans le sang) est une machine qui mesure votre glycémie.

Votre médecin ou pharmacien peut vous aider à décider du type de lecteur le mieux adapté en fonction du coût de la machine et des consommables (piles, bandelettes réactives, aiguilles), de votre assurance et de la facilité de lecture et de programmation du lecteur.

Certains lecteurs ont un code spécial ou une puce informatique qu'il faut changer avec chaque nouveau flacon de bandelettes réactives. Certains lecteurs ont une substance de « contrôle » pour vérifier si la machine fonctionne correctement.



Reportez-vous au mode d'emploi de votre lecteur de glycémie pour tout détail spécifique. Pour utiliser votre lecteur de glycémie :



1. Lavez-vous et séchez-vous les mains



2. Mettez une bandelette réactive dans votre lecteur



3. Piquez-vous le bout du doigt avec une aiguille (lancette)



4. Serrez doucement pour extraire une petite goutte de sang de votre doigt

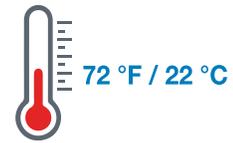


5. Tenez le bord de la bandelette réactive contre la goutte de sang (il est possible que votre machine émette un bip sonore quand la quantité de sang est suffisante)



6. Le résultat de votre glycémie apparaît sur le lecteur

Pour être sûr que les résultats de la mesure de la glycémie soient corrects, nettoyez régulièrement votre lecteur et veillez à conserver celui-ci et les bandelettes réactives à température ambiante.



- ◆ N'utilisez pas de bandelettes réactives vieilles ou périmées et utilisez uniquement des bandelettes réactives adaptées à votre lecteur.
- ◆ Utilisez la quantité correcte de sang (pas trop et pas trop peu).



Votre médecin ou autre fournisseur de soins de santé peut vous aider à comprendre comment utiliser votre lecteur.

Il est possible que certaines personnes qui prennent de l'insuline pour leur diabète aient besoin d'un **système de surveillance continue du glucose**. Ces systèmes de surveillance vérifient votre glycémie toutes les quelques minutes à l'aide d'un capteur placé sous la peau.

Avec certains systèmes de surveillance, il faut se piquer le doigt plusieurs fois par jour pour vérifier que la machine marche, tandis qu'avec d'autres non¹.



		Valores de Glucose			
		Lunch/Almuerzo		Dinner/Cena	
		Before/ Antes	After/ Después	Before/ Antes	After/ Después
DATE	TIME	106	129	156	160
DATE	TIME	100	165	165	311
DATE	TIME	100		176	320
DATE	TIME	99	147	147	329
DATE	TIME	111	165	156	234

Notez vos résultats chaque fois que vous vérifiez votre taux de glucose dans le sang. Vous pouvez utiliser un journal fourni avec votre lecteur de glycémie ou un carnet spécial.

Certains lecteurs peuvent enregistrer les résultats des tests de glycémie pour que vous n'ayez pas à les noter.

Il est très important de vous présenter aux rendez-vous médicaux qui vous sont donnés.

Apportez votre lecteur de glycémie et un journal de vos résultats (enregistrés dans le lecteur de glycémie ou dans un carnet/journal) à tous vos rendez-vous médicaux.



1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S73-S75