

# Autocontrôle de la glycémie

## Qu'est-ce qu'un test de glycémie ?

La glycémie est la quantité de glucose (sucre) présente dans le sang à un moment donné. Elle peut être mesurée à l'aide d'une prise de sang ou d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt, soit chez le médecin, soit à domicile. Lorsque le patient effectue lui-même ce test, on parle d'autosurveillance ou d'autotest de glycémie.



## Quand faut-il le faire ?

Bien que le diabète soit surveillé par des analyses sanguines, vos professionnels de santé vous indiqueront quand vérifier votre glycémie.

Ces tests ne sont pas nécessaires pour tous les patients ni pour tous les traitements. Ils sont utiles pour détecter des baisses importantes du taux de glucose. Lorsqu'il y a des changements dans le traitement, ils sont généralement effectués plus souvent, et ils sont également utiles en cas de vertiges, de malaise ou de fièvre.

## Comment le test est-il effectué ?

Les professionnels de l'équipe de soins primaires vous expliqueront comment le faire et vous fourniront le matériel nécessaire. Ils vous indiqueront également la fréquence à laquelle vous devez le faire, en fonction du type de diabète et de votre traitement.

Vous aurez besoin d'une lancette ou d'un autopiqueur pour piquer votre doigt, d'une bandelette réactive et d'un appareil qui mesure le taux de sucre dans le sang, appelé glucomètre.

Il est très important de se laver les mains à l'eau chaude et au savon avant le test et de bien les sécher. Si vos mains présentent des traces de gel hydroalcoolique, d'alcool ou de savon, ou si elles ne sont pas propres, le résultat pourrait être inexact.

Une fois vos mains propres, activez le glucomètre à l'aide du bouton de contact et insérez la bandelette réactive. Certains modèles démarrent automatiquement lorsque la bandelette est insérée.

Utilisez l'autopiqueur pour piquer le côté de la partie molle d'un doigt, mais évitez l'index et le pouce. Cela permet d'éviter que la piqûre ne gêne vos activités quotidiennes.

Une fois que vous avez piqué votre doigt, massez-le vers l'extérieur pour obtenir une goutte de sang. Lorsque vous avez la goutte, approchez-la de la bandelette réactive du côté marqué d'une couleur foncée et touchez-la sur le côté de la bandelette afin qu'elle absorbe le sang par capillarité. En quelques secondes, la valeur de la glycémie apparaîtra sur l'écran de l'appareil.



## Quels sont les résultats normaux ?

Les valeurs normales dépendent du fait que vous ayez mangé ou non, mais elles doivent toujours être supérieures à 70 mg/dl et, idéalement, inférieures à 130 mg/dl à jeun. Votre médecin ou votre infirmière vous donnera des conseils en fonction des résultats du test.

