

## DIABÉTOLOGIE

### Diabète et glycémies capillaires



# DÉFINITION

La **glycémie capillaire** désigne une méthode instantanée qui permet de mesurer le taux de sucre dans le sang. Elle nécessite l'utilisation d'un autopiqueur (muni d'une aiguille appelée "lancette"), de bandelettes ou cassettes et d'un lecteur de glycémie.

## DANS QUEL BUT RÉALISER UNE GLYCÉMIE

Réaliser une glycémie capillaire va vous permettre de :

- dépister un trouble biologique ;
- de surveiller votre traitement ;
- de surveiller un proche diabétique.

Cette autosurveillance permet d'obtenir un résultat instantané du taux de sucre dans le sang et va donc permettre :

- d'assurer un suivi régulier des résultats afin de contrôler l'efficacité du traitement, du régime et des effets de l'activité physique ;
- de comprendre les causes d'une hypoglycémie et de l'éviter ;
- de pallier au déséquilibre du diabète.

### BON À SAVOIR

Les valeurs normales de la glycémie capillaire sont :

- » à jeun : < à 100 mg/dl
- » avant un repas : entre 70 et 100 mg/dl
- » 2 heures après un repas : < à 140 mg/dl

# QUAND RÉALISER UNE GLYCÉMIE CAPILLAIRE ?

C'est votre diabétologue qui en déterminera la fréquence.

- Pour les diabétiques de type I :
  - » la mesure sera réalisée quotidiennement (4 fois par jour ou plus) ;
  - » lors de moments clés de la journée décidés en accord avec votre médecin.
- Pour les diabétiques de type II et en fonction de leur traitement (ADO ou GLP1 ou insuline), la glycémie capillaire ne sera pas systématique.

Elle sera discutée avec votre diabétologue lors de la mise en place de votre traitement et du protocole de suivi de votre diabète. En général :



## TECHNIQUE DE LA GLYCÉMIE CAPILLAIRE

### 1. Matériel :

- un lecteur de glycémie (différents appareils existent sur le marché) ;
- des bandelettes compatibles avec le lecteur ;
- un autopiqueur ;
- des lancettes pour l'autopiqueur ;
- un container à aiguilles usagées (flacon en plastique dur + bouchon).

## 2. Réalisation de la glycémie capillaire :

- lavez-vous les mains à l'eau et au savon ;

### BON À SAVOIR

L'eau chaude provoque une vasodilatation des capillaires et va vous permettre d'obtenir une "bonne" goutte de sang.

Ne vous désinfectez pas les endroits de prélèvement avec de l'alcool et/ou une lingette désinfectante car le résultat peut être faussé !

- séchez-les convenablement ;
- assurez-vous du bon fonctionnement de votre appareil de mesure, de votre autopiqueur et de vos tigettes ou cassettes (vérifiez toujours la date de péremption) ;
- une fois le matériel préparé, piquez-vous un doigt au niveau externe de la dernière phalange.

Ne piquez jamais votre pouce ou votre index afin d'éviter la perte de sensibilité !



- notez immédiatement le résultat de votre glycémie dans votre carnet d'autosurveillance car dès que la tigette sera retirée, l'appareil s'éteindra.

Si toutefois vous oubliez, sachez que l'appareil conserve en mémoire les résultats des glycémies capillaires déjà réalisées.

- jetez la lancette usagée dans le container ;
- lavez-vous les mains et rangez votre matériel.

### 3. Précautions à prendre :

- vous devez vérifier
  - » la date de péremption des tigettes ;
  - » l'efficacité de la pile ;
  - » la température de stockage de votre appareil et des tigettes.

## BON À SAVOIR

Vous pouvez conserver votre appareil et les tigettes :

- » à une température comprise entre 2°C et 30°C ;
  - » à une humidité comprise entre 15 et 93% d'humidité relative ;
  - » à une altitude comprise entre 0 et 4000 mètres au dessus du niveau de la mer.
- 
- faites attention à l'altération cutanée et à la perte de sensibilité de vos doigts
    - » une lancette utilisée plus de 4 fois s'abîme et peut entraîner des problèmes cutanés (points noirs, nécroses, kératose...);
    - » un piqueur utilisé à trop forte puissance peut aussi provoquer des problèmes cutanés.
  - vous devez toujours
    - » vous laver correctement les mains car certains résidus, alimentaires par exemple, peuvent fausser le résultat entraînant des interprétations erronées et donc une

## COMMENT GÉRER LES HYPOGLYCÉMIES ?

Vous êtes en hypoglycémie lorsque votre appareil indique un taux inférieur à 70 mg/dl. Vous devez donc la corriger. Comment ?

- entre deux repas

- » si la glycémie se situe entre 50 et 70 mg/dl  
resucrer avec 15 g de glucides (3 pierres de sucre ou 1 mini canette de coca non light) ;
- » si la glycémie se situe en dessous de 50 mg/dl  
resucrer avec 20 g de glucides (4 pierres de sucre ou 200 ml de coca non light) ;
- » si l'hypoglycémie survient au coucher ou pendant la nuit  
prenez une tartine au fromage en plus du resucrage prévu ci-dessus.

À savoir, 15 g de glucides font remonter la glycémie de +/- 50 mg/dl !

Recontrôler votre glycémie après 15 minutes et si elle est toujours inférieure à 70 mg/dl, répéter le resucrage.

- au moment du repas

- » si la glycémie se situe entre 50 et 70 mg/dl et que vous n'éprouvez pas de symptômes d'hypoglycémie  
prenez votre repas et à la fin de ce dernier, faites votre injection d'insuline. Contrôlez à nouveau votre glycémie 15 minutes après votre injection ;
- » si la glycémie se situe entre 50 et 70 mg/dl et que vous éprouvez de symptômes d'hypoglycémie  
prenez 10 g de glucides (2 pierres de sucre en plus du repas).
- » si la glycémie est < 50 mg/dl  
prenez 10 g de glucides (2 pierres de sucre en plus du repas).  
Ne tenez pas compte de ces 10 g pour le calcul de votre dose d'insuline.

Si vous êtes inconscient, une tierce personne donner du Baqsimi (glucagon intranasal). Il est donc nécessaire d'en discuter avec vos proches afin de parer à toutes les situations !



## CONTACTS



PRISE DE RENDEZ-VOUS

065 41 41 41

SECRÉTARIAT DIABÉTOLOGIE

065 41 41 10

## ADRESSE



2, BOULEVARD KENNEDY

7000 MONS



Facebook : CHU Helora - Site Kennedy



Instagram : chu\_helora\_kennedy



Youtube : CHUHAP