

Qu'est-ce que l'ASG ?

Et pourquoi mesurer votre glycémie ?



Des conseils essentiels de Roche Diabetes Care pour les personnes atteintes de diabète

Qu'est-ce que l'ASG?

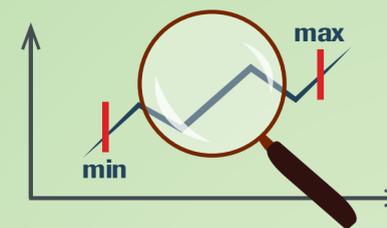


ASG signifie autosurveillance glycémique. Si vous êtes atteint du diabète, mesurer votre glycémie (aussi appelé taux de sucre) est aussi une occasion pour vous de prendre le contrôle de votre santé.

Vérifier votre glycémie est la meilleure manière de savoir si votre schéma thérapeutique fonctionne.

Pourquoi est-ce important?

Cela permet d'ajuster la glycémie en adaptant le traitement



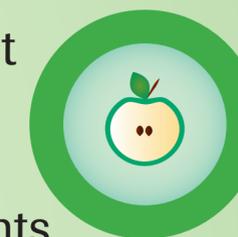
Cela permet un contrôle de glycémie plus strict, qui diminue les risques de complications à long terme liées au diabète



Cela vous permet d'être aux commandes de votre diabète en connaissant votre glycémie à tout moment



Cela vous permet d'apprendre comment la nourriture, les niveaux d'activité, le stress, les médicaments et l'insuline modifient la glycémie



Cela vous permet d'identifier une glycémie faible (hypoglycémie) et une glycémie élevée (hyperglycémie)



Cela fournit des informations utiles à votre équipe de soin



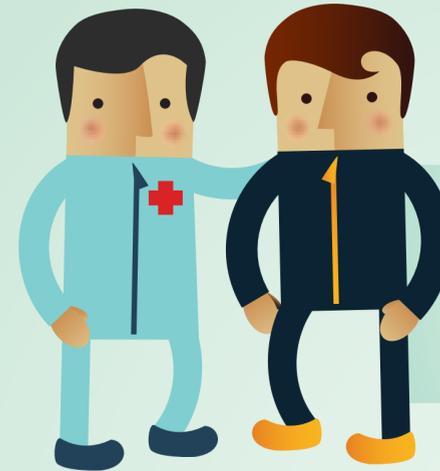
Quand dois-je me faire mesurer et à quelle fréquence?

Les personnes atteintes de diabète de type 1 et 2 qui maintiennent une glycémie presque normale ont de plus faibles risques de subir des complications liées au diabète que ceux qui ont une glycémie élevée.

Si vous avez du diabète de type 1, une surveillance glycémique fréquente est la seule manière de prendre en charge efficacement et en toute sécurité votre glycémie. Des vérifications au moins quatre fois par jour pourraient s'avérer nécessaires en fonction de la quantité d'injections d'insuline que vous effectuez.

Si vous utilisez une pompe à insuline, prenez trois injections d'insuline ou plus par jour, ou si vous êtes une femme enceinte, vous pourriez avoir besoin de vous faire mesurer jusqu'à 7 fois par jour ou plus.

Si vous avez du diabète de type 2, une surveillance glycémique est également importante. Les recommandations sur la fréquence des tests reposent sur des facteurs individuels tels que le type de traitement (régime alimentaire contre médication orale contre insuline), du taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c) et des objectifs de traitement.



Votre professionnel de santé peut vous aider à déterminer à quelle fréquence vous devez vérifier votre glycémie

Des données ont démontré qu'un schéma structuré à 7 points sur 3 jours est extrêmement efficace pour améliorer votre glycémie, diminuer le taux de HbA1c et réduire ainsi les complications à court et long terme. Interrogez votre médecin à propos du programme de surveillance structurée de glycémie.



Rappels essentiels:

- L'autosurveillance glycémique est un élément essentiel dans la prise en charge du diabète avec de nombreux bénéfices.
- N'oubliez pas qu'une valeur glycémique ne dit pas tout ! Lorsque vous vérifiez régulièrement, au bon moment et de manière structurée, une tendance glycémique émerge. Cela peut vous permettre de mieux comprendre les fluctuations glycémiques, qui sont liées à vos habitudes quotidiennes.
- Le diabète de type 1 et 2 bénéficient tous les deux de l'autosurveillance.
- Il est important d'utiliser un lecteur de glycémie qui réponde aux normes de précision internationale.
- L'ASG vous permet d'obtenir des résultats de glycémie optimaux qui conduisent à une diminution des risques de complications à court et long terme.
- Suivre une méthode structurée pour vérifier votre glycémie (par exemple, avant et après chaque repas et au coucher pendant trois jours consécutifs) peut vous aider à réduire votre taux de HbA1c et vous permettra de tenir des conversations plus constructives avec votre professionnel de santé lors de vos rendez-vous de suivi du diabète. En atteignant votre cible de HbA1c vous réduirez vos risques de complications liées au diabète à court et long terme.
- Il y a de nouvelles manières d'analyser les résultats avec des journaux électroniques faciles à utiliser.

Des conseils pour faciliter la piquûre des doigts avec un autopiqueur

- Assurez-vous que vos mains sont **propres et sèches**.
- Piquez sur le **côté du bout du doigt** plutôt que la pulpe.
- **Gardez la peau** tendue en appuyant l'autopiqueur fermement contre la peau.
- **Sélectionnez une profondeur de pénétration** aussi superficielle que possible mais qui libère néanmoins du sang.
- Changez de doigt **chaque jour** et prenez les mesures nécessaires pour assurer une **bonne circulation sanguine**.
- Utilisez une nouvelle lancette à chaque fois.

Les éléments essentiels à observer à l'achat d'un lecteur de glycémie?

- Des résultats précis en fonction des normes internationales
- Un Auto-piqueur de doigt moins douloureux si c'est possible
- Des caractéristiques et technologies avancées comprenant les alertes, l'enregistrement de données et de la connectivité Bluetooth

N'oubliez pas de suivre les conseils suivants pour être sûr d'obtenir de votre lecteur de glycémie les résultats les plus précis:

- Lavez et séchez toujours soigneusement vos mains avant de vérifier votre glycémie. Toute contamination des mains par de la saleté, des liquides (y compris de l'eau) ou de la nourriture peut affecter l'interprétation de la glycémie.
- Si vous utilisez du désinfectant ou des lingettes d'alcool, faites sécher soigneusement votre peau ou essuyez l'humidité.
- Rangez votre lecteur de glycémie, vos bandelettes réactives et autres constituants de l'appareil conformément aux indications du manuel ou de la notice de votre lecteur de glycémie.
- Vérifiez que vos bandelettes réactives n'ont pas expiré ou ne sont pas endommagées.

Comprendre vos résultats de glycémie

Comment interpréter vos résultats de glycémie?

Analysez les tendances de manière à identifier les variations glycémiques en utilisant les données de glucose et en prenant les mesures appropriées en fonction de ces résultats.

Avec l'analyse de tendances votre professionnel de santé peut :

- Fixer des cibles de glycémie avant et après les repas
- Obtenir des données sur la glycémie, les apports en glucides, l'administration de médicaments (type, dosage, posologie), le niveau d'activité et le stress physique / émotionnel
- Analyser les données pour identifier les facteurs qui influencent votre glycémie, comme le stress et l'exercice
- Mettre en œuvre une/des action(s) appropriée(s)

Les analyses de tendances peuvent être effectuées à partir d'un journal papier ou d'enregistrements électroniques téléchargeable sur votre téléphone ou ordinateur portable. Ces données peuvent être partagées avec votre médecin qui évaluera le succès de votre traitement et comment vous vous en sortez.

Référence :

1. International Diabetes Federation (IDF). Global guideline on self-monitoring of blood glucose in non-insulin-treated type 2 diabetes. 2009. Available from: http://www.idf.org/webdata/docs/SMBG_EN2.pdf.
2. Diabetes Technology: Standards of Medical Care in Diabetes-2021 American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021; 44(Suppl 1):S85-S99.
3. Diabetes Control and Complications Trial (DCCT) Research Group. The effect of intensive treatment of diabetes on the development and progression of longterm complications of insulin-dependent diabetes mellitus. N Engl J Med. 1993;329:978-986.
4. U.K. Prospective Diabetes Study Group (UKPDS). Intensive blood-glucose control with sulphonylureas or insulin compared with conventional treatment and risk of complications in patients with type 2 diabetes. Lancet. 1998;352:837-853.
5. Polonsky WH, Fisher L, Schikman CH, Hinnen DA, Parkin CG, Jelsovsky Z, et al. Structured Self-Monitoring of Blood Glucose Significantly Reduces A1C Levels in Poorly Controlled, Noninsulin-Treated Type 2 Diabetes: Results from the Structured Testing Program study. Diabetes Care. 2011;34(2):262 -7.
6. Parkin CG, Davidson JA. Value of Self-Monitoring Blood Glucose Pattern Analysis in Improving Diabetes Outcomes. J Diabetes Sci Technol. 2009;3(3):500-8.
7. Knapp S, Manroa P, Doshi K. Self-monitoring of blood glucose: advice for providers and patients. Cleveland Clinic Journal of Medicine. 2016; 83(5).

Pour plus d'informations, veuillez contacter votre professionnel de santé.

© 2021 Roche Diabetes Care Middle East FZCO

Tous les droits sont réservés

Roche Diabetes Care Middle East FZCO

PO Box 263990 - Jebel Ali Free Zone

Dubai, United Arab Emirates

www.rochediabetescareme.com

ACCU-CHEK est une marque commerciale de Roche.

