

# CARNET D'AUTOCONTRÔLE GLYCÉMIQUE

**Le seul lecteur de glycémie qui permet  
de réappliquer le sang**



✓ 60 secondes pour réappliquer du sang sur la même bandelette réactive

✓ Économisez des bandelettes réactives<sup>1</sup>

✓ Évitez les piqûres répétées au doigt



Second-Chance®  
sampling



**Ascensia Diabetes Care Service:**  
061 544 79 90  
info@ascensia.ch  
www.ascensia-diabetes.ch

1. Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the virtual 20th Annual Diabetes Technology Meeting (DTM). 12 November 2020.

## JE SUIS DIABETIQUE

1. Si j'ai un comportement inhabituel (comme si j'étais ivre) ou si j'ai perdu connaissance, cela signifie que mon taux de sucre est trop bas (hypoglycémie) et qu'il s'agit d'une grave perturbation métabolique.
2. Si je suis conscient(e) et peux avaler, veuillez me donner immédiatement 4 morceaux de sucre ou de sucre de raisin – j'en ai toujours sur moi dans ma/mon
3. ATTENTION: Si j'ai perdu connaissance, évitez de me forcer à avaler quelque chose. Dans tous les cas, appelez immédiatement le service des urgences (tél. 144) ou un médecin ou conduisez-moi à l'hôpital le plus proche.

Tél. de mon médecin: \_\_\_\_\_

## Données personnelles

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_

Contact en cas d'accident

Nom: \_\_\_\_\_

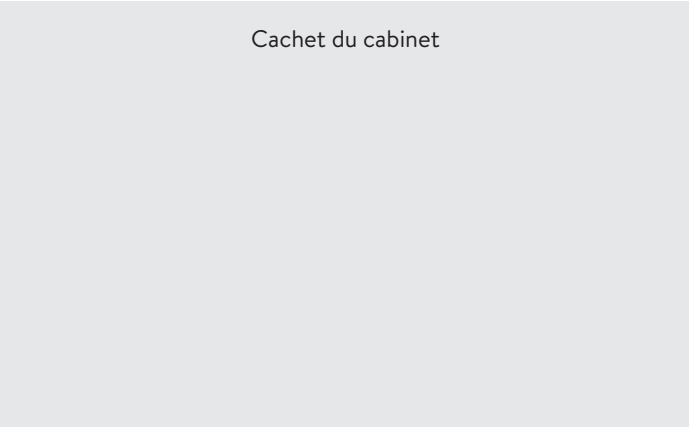
Rue: \_\_\_\_\_

NPA/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_

Médecin traitant



Renseignements importants

Allergies: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Médicaments: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Traitement du diabète

Comprimés:

---

---

---

---

---

Insuline:

---

---

---

---





---

## Conditions pour une mesure correcte de la glycémie

- se laver les mains afin qu'elles soient propres et sèches
- pas de désinfection – un lavage des mains suffit
- mesurer si possible au bout du doigt
- masser votre main et votre doigt aux abords du site de prélèvement pour obtenir une goutte de sang. Ne pas appuyer autour du site de prélèvement.
- tester immédiatement après avoir sorti une goutte de sang
- attendre le signal sonore lors de l'absorption du sang
- veillez à ne pas utiliser des bandelettes réactives périmées
- stocker toujours les bandelettes réactives dans la boîte d'origine
- stocker les bandelettes réactives de manière appropriée
- refermer immédiatement la boîte de bandelettes
- garder l'appareil et les accessoires propres
- respecter la plage de température du système
- mesurer toujours avec le même appareil
- lors de valeurs extrêmes : Si le résultat obtenu est similaire, contacter votre professionnel de santé dès que possible.

Pour des instructions complémentaires, veuillez vous référer aux manuels d'utilisation de votre appareil et des bandelettes.

# Schéma du traitement par insuline

Glycémie mmol/l	moins de 5.0	5.1 – 7.0	5.1 – 7.0	7.1 – 10.0	10.1 – 15.0	Observations:	
Intervalle injection- repas min						Insuline	Site d'injection
Matin							
Heure:							
Midi							
Heure:							
Soir							
Heure:							
Avant le coucher							
Heure:							
Si la glycémie est supérieure à 15.0 mmol/ l, recherche des corps cétoniques dans l'urine:							

































































## HbA<sub>1c</sub>, poids, tension artérielle

[illegible]

## Explications

- **Tension artérielle:**

Une hypertension est fréquente chez les diabétiques. Elle devrait être diagnostiquée et traitée le plus vite possible, afin de réduire le risque d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux, mais également de lésions au niveau des yeux et des reins. Faites donc contrôler régulièrement votre tension artérielle, elle ne devrait pas dépasser 130/85 mmHg. Un signe précoce d'un début de néphropathie est l'élimination d'albumine dans les urines (**microalbuminurie**). Chez les diabétiques plus jeunes qui présentent une lésion rénale débutante, la tension artérielle doit être abaissée à moins de 130/85 mmHg. En cas de néphropathie diabétique plus avancée, une réduction conséquente de la tension artérielle peut également prévenir une aggravation de la maladie.

- **Tabagisme:**

Outre une bronchite chronique et un cancer des poumons, le tabagisme provoque également des troubles de la circulation au niveau du coeur et des jambes. Les diabétiques qui fument sont donc particulièrement menacés.

- **Lipides sanguins:**

Les taux de lipides élevés (cholestérol et triglycérides) constituent un risque supplémentaire d'affections cardiovasculaires. Le taux de cholestérol souhaitable doit être fixé individuellement avec le médecin en fonction de l'âge.

- **HbA1c:**

L'HbA1c (dénommée également hémoglobine glyquée) est un indice de la glycémie moyenne des 2 à 3 derniers mois. Un taux moyen favorable ne devrait cependant pas être « acquis » par le biais d'hypoglycémies trop fréquentes ou trop sévères.

- **Contrôle métabolique et complications tardives:**

Un bon équilibre de la glycémie à long terme peut réduire sensiblement le risque de complications tardives au niveau des yeux, des reins et des nerfs. Pour la prévention des affections cardiovasculaires, il faut tenir compte, en plus d'un bon contrôle, également des facteurs suivants: vous ne devriez pas fumer! Vous devriez réduire les lipides sanguins élevés, le surpoids et l'hypertension! Une alimentation saine et une activité physique régulière soutiennent vos efforts.

## Explications

- **Dérèglements du métabolisme:**

Un objectif majeur de la formation et du traitement est la prévention de dérèglements métaboliques majeurs.

- **Hypoglycémie sévère:**

Un taux de glycémie trop bas associé à une incapacité de réagir ou une perte de connaissance.

- **Hyperglycémie:**

Des taux de glycémie très élevés et une élimination massive de sucre dans les urines sont associés au risque d'un dérèglement potentiellement mortel, si de l'acétone est éliminé simultanément dans les urines.

- **Activité physique:**

Une activité physique régulière abaisse la glycémie et également l'hypertension et les lipides sanguins. Elle améliore l'effet de l'insuline et stimule la circulation.

- **Rétinopathie:**

Lésion au niveau de la rétine de l'oeil; des contrôles réguliers chez l'ophtalmologue permettent de diagnostiquer et, si nécessaire, de traiter à temps.

- **Néphropathie:**

Lésion rénale diagnostiquée à temps par le dosage de l'albumine dans les urines (microalbuminurie).

- **Neuropathie périphérique:**

Lésion nerveuse, qui peut réduire la sensibilité à la douleur et à la chaleur, en particulier au niveau des pieds. Des troubles de la sensibilité et – surtout la nuit – des douleurs sont possibles également.

- **Artériopathie oblitérante périphérique:**

Troubles circulatoires, surtout dans les jambes et les pieds, qui provoquent des douleurs notamment en marchant («maladie des vitrines»).

- **Cardiopathie coronarienne:**

Rétrécissement des artères coronaires avec des troubles de la circulation au niveau du cœur. Les douleurs qui y sont associées sont connues sous le nom d'angine de poitrine.

## Protégez l'environnement et facilitez vous votre quotidien avec:



**Contour**  
diabetes app

### Jumelez votre lecteur de glycémie à l'application CONTOUR®DIABETES.

- ✓ Soyez averti(e) lorsque vos résultats glycémiques sont élevés ou bas
- ✓ Apprenez-en plus sur vos tendances glycémiques
- ✓ Paramétrez des rappels pour ne pas oublier votre prochain test
- ✓ Partagez directement vos résultats avec votre professionnel de santé

### Télécharger les informations et l'application



Ascensia met en œuvre les mesures de sécurité nécessaires et appropriées afin de garantir la sécurité et la protection des données personnelles dans l'application CONTOUR®DIABETES.



# Avez-vous besoin d'un nouveau carnet de glycémie ?

Imprimez simplement les pages du journal!

Cliquez ici pour télécharger :

<https://www.ascensia-diabetes.ch/fr-ch/service-et-support/offre-gratuit/>



Les carnets d'autocontrôle glycémique imprimés peuvent être obtenus gratuitement auprès de votre médecin traitant, des sociétés de diabétologie ou à la pharmacie.

Ce carnet d'autocontrôle glycémique a été élaboré en collaboration avec

- Madame Marianne Götte, conseillère en diabétologie, Hôpital Triemli Zürich
- Madame Ruth Hirschmann, conseillère en diabétologie, Hôpital universitaire de Zürich
- Monsieur Georges Cimarelli, conseiller en diabétologie, Hôpital cantonal 1205 Genève
- et l'équipe de Ascensia Diabetes Care ainsi qu'à l'aide d'une enquête réalisée auprès de nombreux autres spécialistes en diabétologie.

Nous remercions toutes les personnes concernées pour leur précieux soutien.

**Contour.**  
Evolving with you

MEILLEUR  
LECTEUR  
DU TEST

Stiftung Warentest recommande  
**CONTOUR®NEXT!**

Parmi 7 lecteurs de glycémie, distingué  
comme vainqueur du test avec la  
meilleure note TRÈS BIEN (1,2)<sup>1</sup>



LAURÉAT DU  
CONCOURS



ÉVALUATION DE  
LA QUALITÉ

TRÈS BIEN (1,2)

Mesure de la  
glycémie

Très bien (1,2)



Très haute **précision de mesure** et **précision dans les répétitions**

Prise en main

Très bien (1,3)



Convainc dans l'utilisation quotidienne grâce à sa facilité d'utilisation et à son utilisation intuitive

<sup>1</sup> Éditeur et maison d'édition "Stiftung Warentest" en Allemagne, numéro 11/2024, test sur les lecteurs de glycémie, pages 90-95; 7 lecteurs de glycémie ont été testés. Résultats du test pour CONTOUR®NEXT: Mesure de la glycémie (1,2), Prise en main (1,3), Examen technique (1,2), Protection de base des données personnelles (3,3) [Le résultat du test se réfère à l'application Contour®Diabetes]



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
Peter Merian Strasse 90  
4052 Basel

Tel: 061 544 79 90  
Fax: 061 568 43 61  
E-mail: [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)  
Internet: [www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)



92001242 03/25