

Technique du prélèvement capillaire

1- Préparez votre matériel

Réunissez :

Autopiqueur : Les autopiqueurs sont personnels : n'utilisez jamais celui d'autrui.

Lancette : Les lancettes sont à usage unique : utilisez toujours une lancette neuve.

Lecteur de glycémie : Contrôlez régulièrement votre lecteur.

Bandelette : Les bandelettes doivent être stockées au sec dans un flacon hermétiquement fermé ; vérifiez leur date de péremption avant usage.

Tissu absorbant

Carnet de surveillance : Votre carnet vous aidera à adapter vos doses d'insuline.

Que devez-vous reporter ?

- **Tous les jours :** les glycémies, le nom et la dose d'insuline ainsi que l'heure d'injection.
- **Régulièrement :** votre poids, l'hémoglobine glyquée (HbA1c), et pour les femmes, la date des règles.
- **Occasionnellement :** les analyses d'urine (tous les jours chez les enfants), les hypoglycémies, l'heure et le mode de resucrage, les activités physiques inhabituelles, les maladies, les voyages.

2 - Préparez votre site de prélèvement



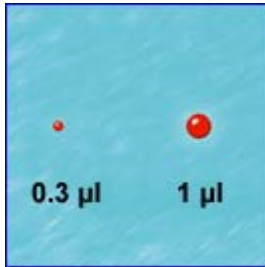
- Nettoyez vos mains à l'**eau tiède et au savon, et essuyez-les bien.**
- N'utilisez ni désinfectant, lotion ou crème car cela altère les résultats ; de même la sueur ou des traces de sucre sur les doigts peuvent fausser le résultat.

Afin de favoriser un afflux de sang au bout des doigts vous pouvez :



- **Secouer la main vers le bas,**
- **Masser de la paume vers l'extrémité du doigt** qui va être utilisé pour la piqûre.

3 - Réglage de la profondeur de prélèvement



Pour obtenir une goutte de sang suffisante sans aller trop profondément, il faut tenir compte : de l'épaisseur de la peau, variable d'un individu à l'autre et d'un doigt à l'autre, du volume de sang nécessaire au lecteur de glycémie (inutile d'avoir une grosse goutte si le lecteur ne demande qu'une micro-goutte).



Les autopiqueurs à **profondeur variable** permettent de sélectionner la profondeur de prélèvement dont vous avez besoin.

Commencez par la profondeur la plus faible, puis augmentez si la goutte de sang est insuffisante.

4 - Choisissez l'endroit du prélèvement



Faites une rotation des points de piqûres pour éviter les callosités :

En alternant **main droite/main gauche**



En alternant **chaque côté** des doigts (le côté des doigts est moins douloureux que la pulpe).



Après avoir prélevé, **ne pressez pas trop fortement** le doigt : cela extrait du liquide lymphatique et dilue l'échantillon de sang.



Prenez soin de **recapuchonner la lancette** si le capuchon s'y prête.

Éliminez tout le matériel usagé dans un **collecteur de déchets** : **bandelettes, tissus absorbant, lancettes.**