

Le diabète



Je surveille ma glycémie



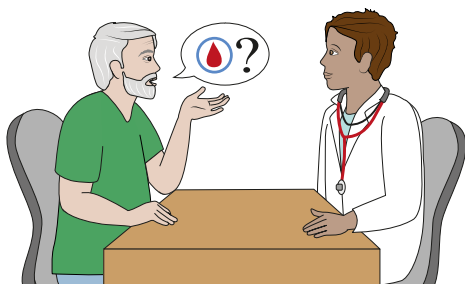
Pour mieux comprendre le diabète,
SantéBD vous conseille de lire aussi les SantéBD :

Le diabète, c'est quoi ?

Le diabète



Le diabète, c'est quoi ?



Rester en bonne santé
avec un diabète de type 2

Le diabète



Rester en bonne santé
avec un diabète de type 2

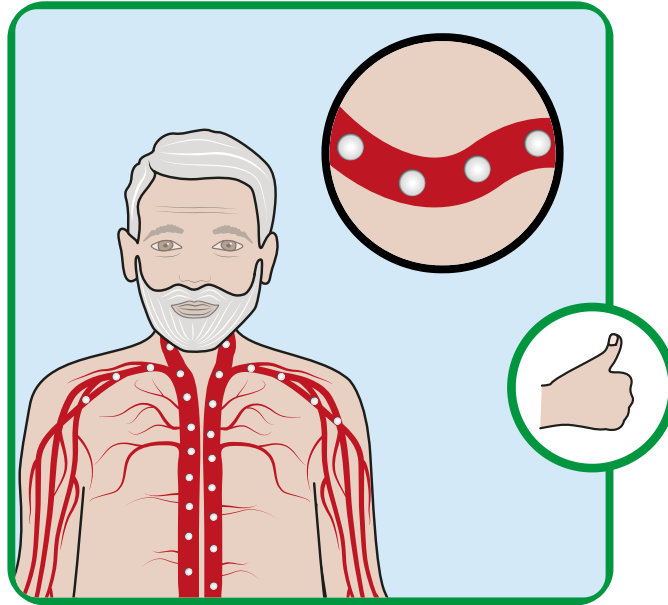


Pourquoi je surveille ma glycémie ?

La glycémie, c'est la quantité de sucre dans le sang.

Je dois surveiller ma glycémie pour savoir :

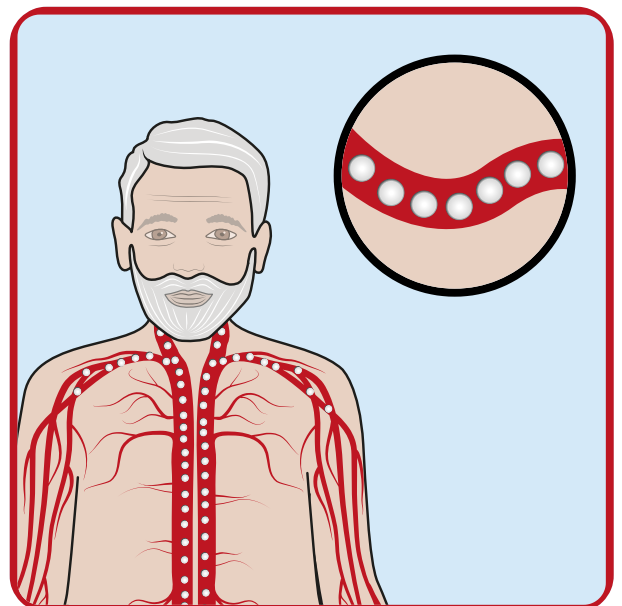
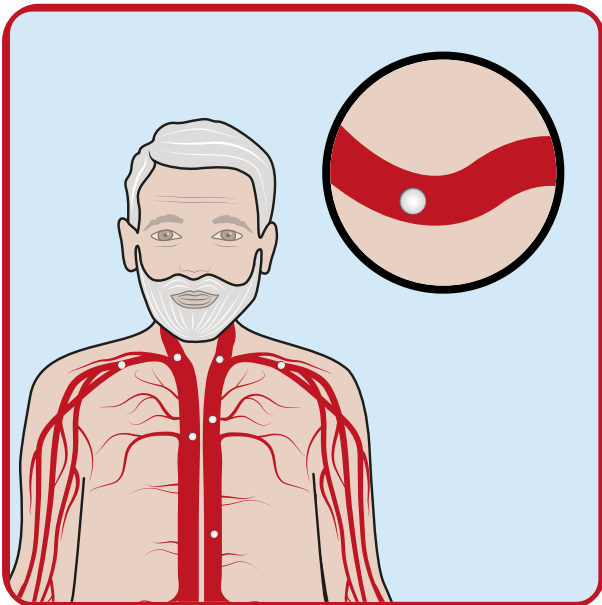
- si ma glycémie est normale.



- Si je suis en hypoglycémie :
je n'ai pas assez de sucre
dans le sang.



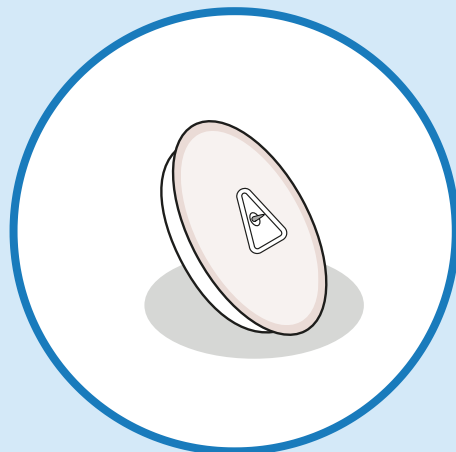
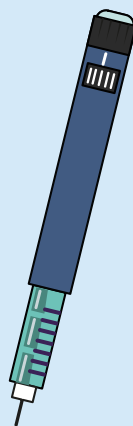
- Si je suis en hyperglycémie :
j'ai trop de sucre
dans le sang.



Comment surveiller ma glycémie ?

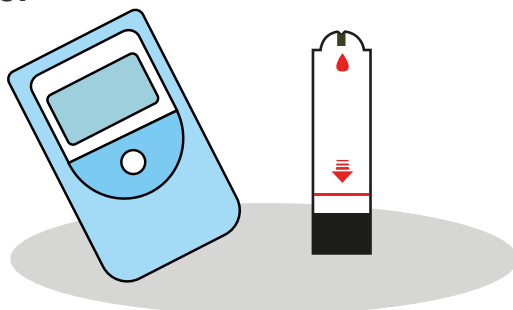
Je peux surveiller ma glycémie de 2 façons :

- avec un lecteur de glycémie,
- ou avec un capteur de glycémie, si j'ai au moins une injection d'insuline chaque jour.



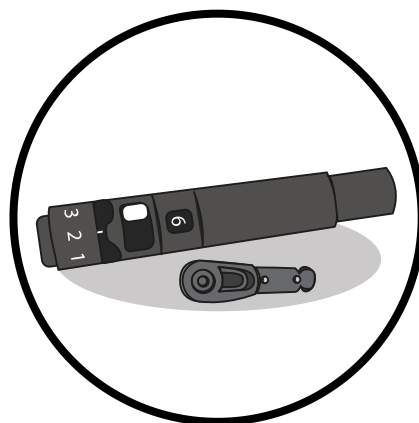
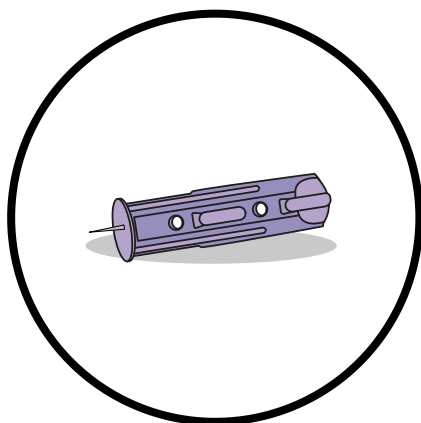
Avec le lecteur de glycémie.

- J'utilise une bandelette.



- J'utilise aussi un autopiqueur jetable ou un autopiqueur rechargeable.

Avec un autopiqueur rechargeable, on change la petite aiguille à chaque fois.

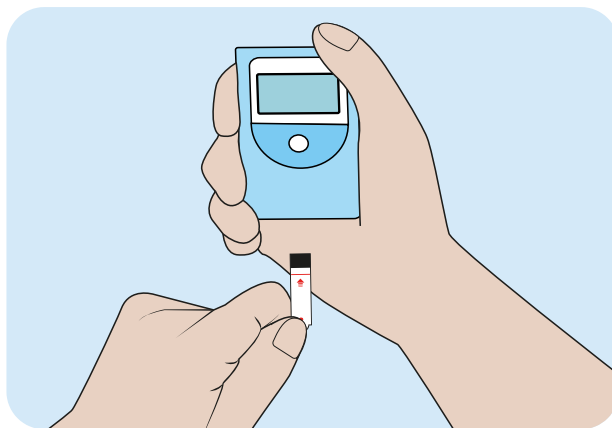


- **Je me prépare.**

Je me lave les mains
et me rince à l'eau chaude.

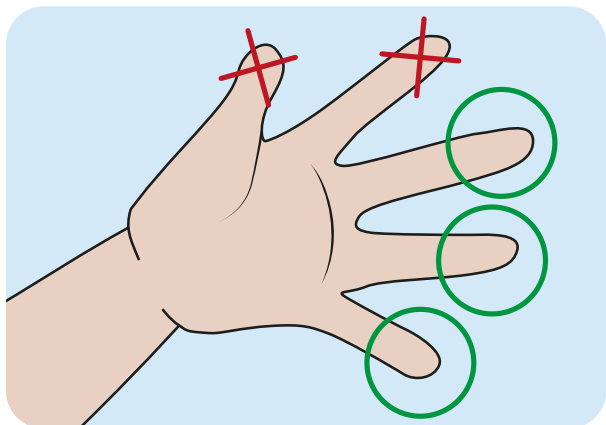


Je place la bandelette
dans le lecteur de glycémie.

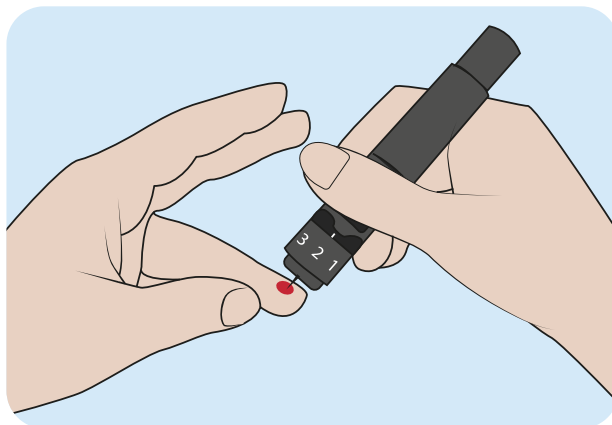


- **Je me pique un doigt avec l'autopiqueur pour avoir une goutte de sang.**

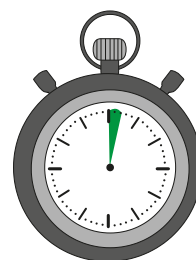
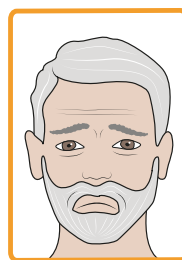
Je ne pique pas le pouce et l'index.



Je pique le côté du doigt.

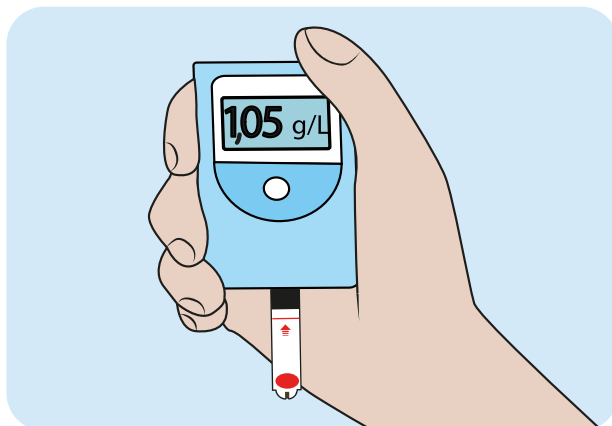
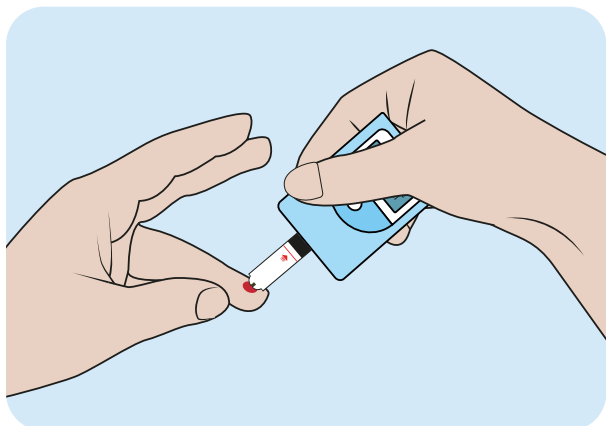


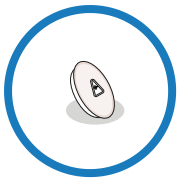
- **Ça fait un peu mal,
mais ça ne dure pas longtemps.**



- **Je dépose la goutte de sang sur la bandelette.**

Le résultat de ma glycémie s'affiche sur l'écran du lecteur.

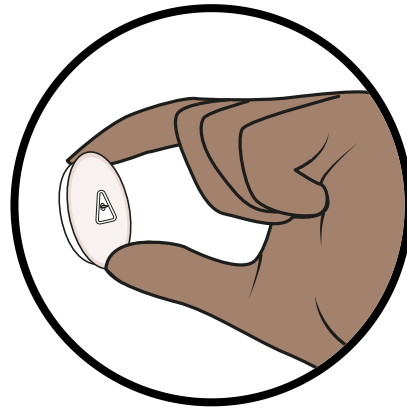
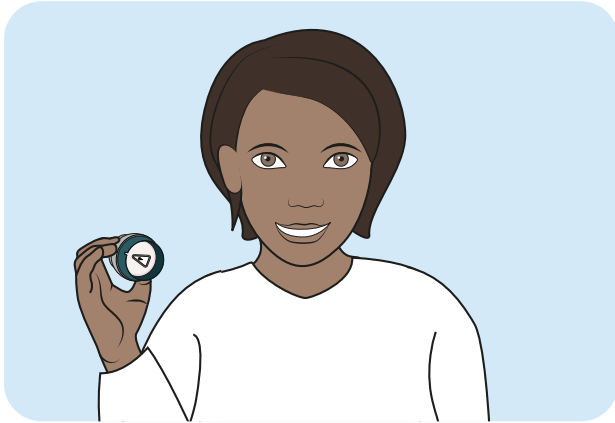




Avec le capteur de glycémie.

- Le capteur de glycémie est un petit objet blanc et rond avec une petite pointe au milieu.

Le capteur est dans un applicateur.



- Certains capteurs peuvent être posés :

sur le bras,

ou sur le ventre.



- L'infirmière lave et rince le haut de mon bras avec de l'eau et du savon.

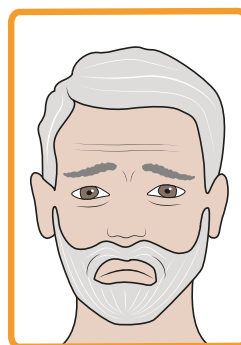


- **L'infirmière pose le capteur sur ma peau avec l'applicateur.**

L'infirmière appuie fort, ça pique un peu.



C'est un peu désagréable.
mais ça ne dure pas longtemps.



- **Le capteur est collé sur l'arrière de mon bras.**

Je peux mettre un patch sur le capteur pour le protéger.

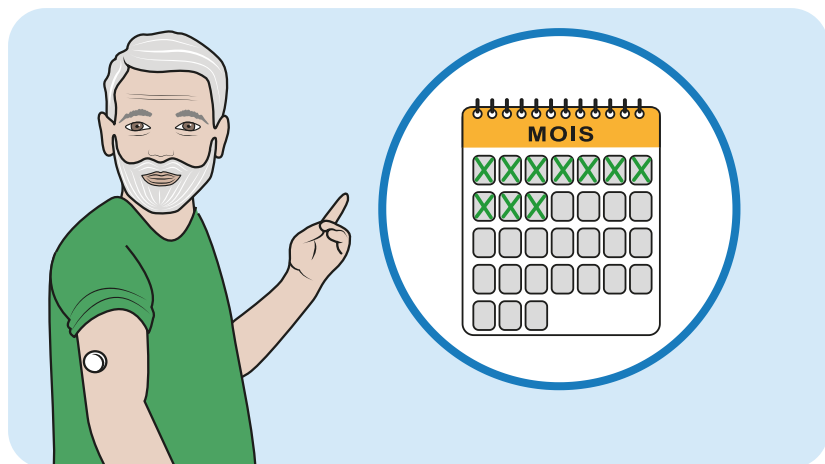


- **L'infirmière me dit quand je peux poser le capteur moi même.**



- **Je garde le capteur pendant 10 jours.**

On peut garder certains capteurs 15 jours.



- **Je mets mon téléphone ou un lecteur connecté devant le capteur.**

Le résultat de ma glycémie s'affiche sur l'écran.



Quand surveiller ma glycémie ?

Quand je ne me sens pas bien, je surveille ma glycémie.

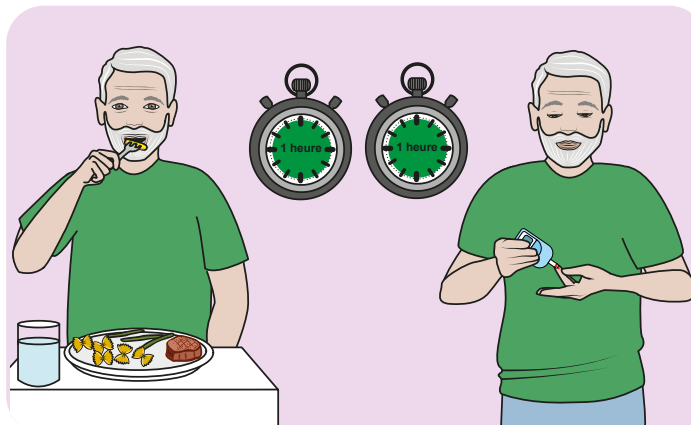


Mon docteur peut me demander de surveiller ma glycémie à différents moments de la journée.



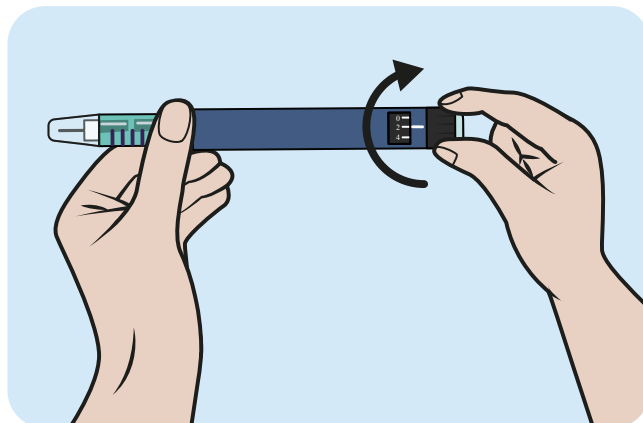
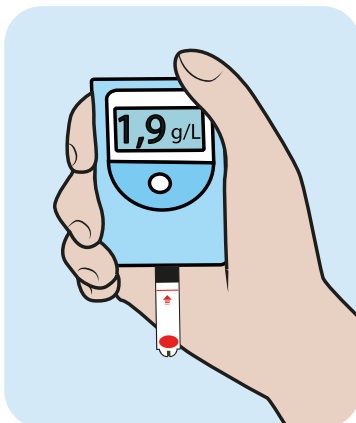
Par exemple :

- avant les repas,
- 2 heures après les repas,
- avant de dormir.



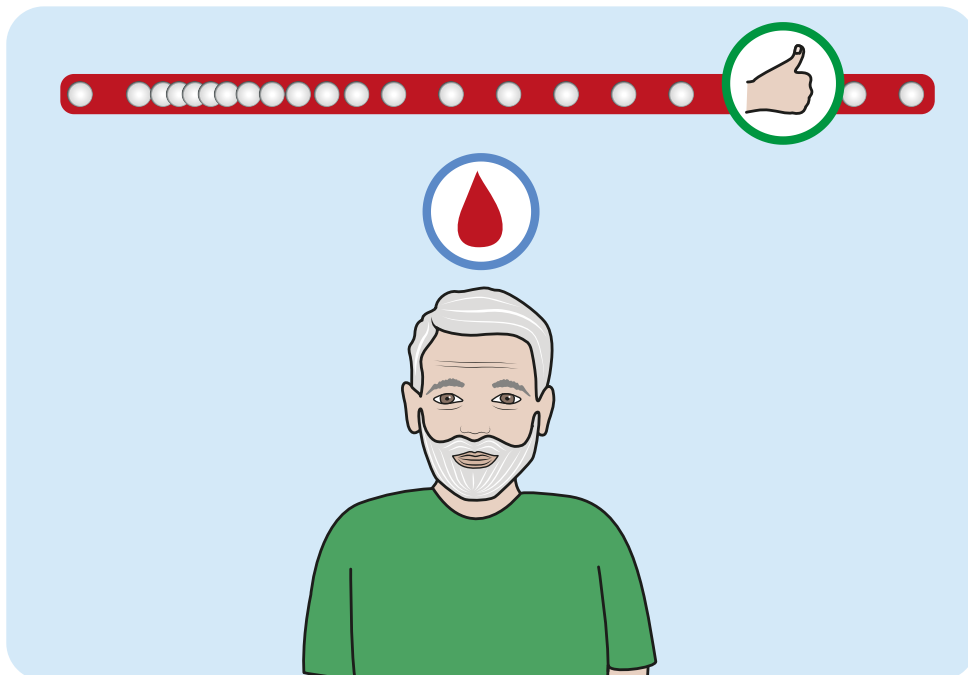
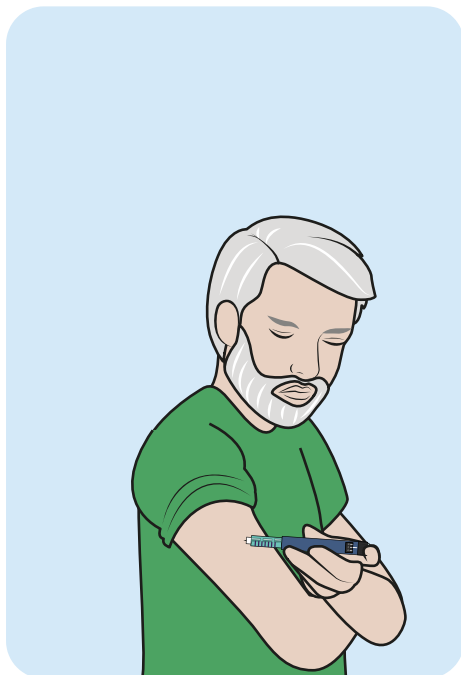
Je surveille ma glycémie pour faire mon injection d'insuline.

- Les résultats de mes glycémies permettent de mettre la bonne quantité d'insuline dans le stylo à insuline.

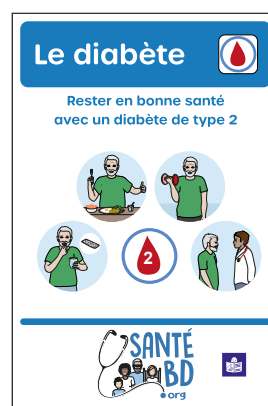


- Je fais mon injection d'insuline.

L'insuline fait baisser le taux de sucre dans le sang.

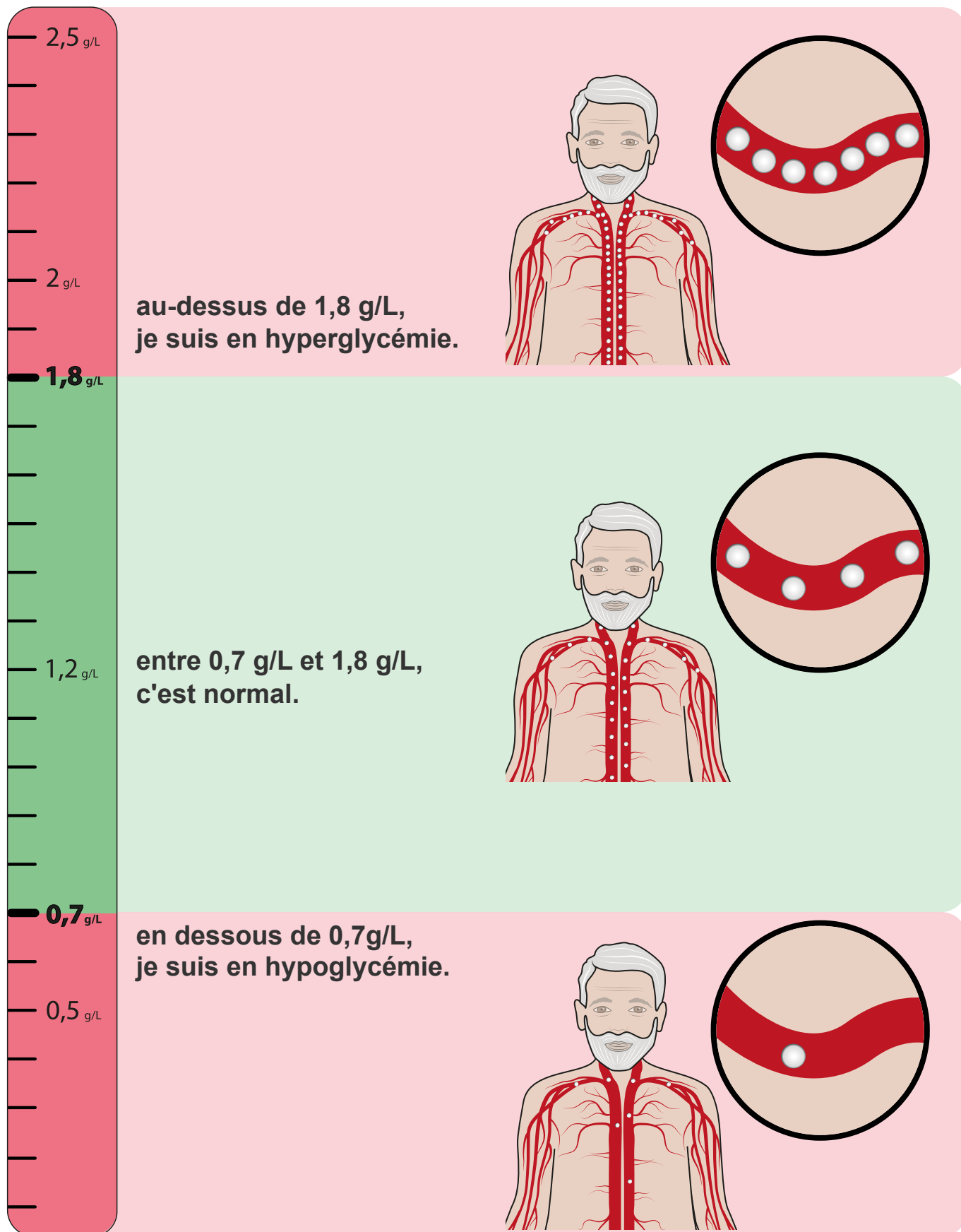


Voir la SantéBD : « Le diabète
Rester en bonne santé avec un diabète de type 2 »

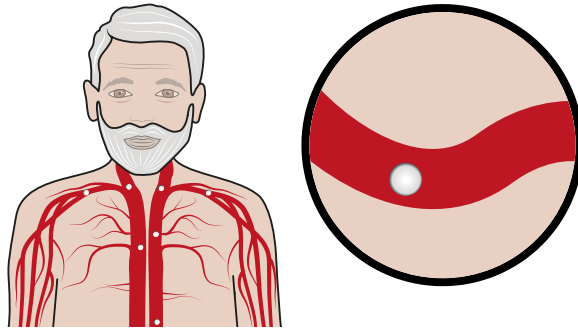


Les chiffres de ma glycémie.

Quand ma glycémie est :



Quand je suis en hypoglycémie



Quand je suis en hypoglycémie je peux me sentir mal.

Par exemple, je peux :

transpirer,



être très fatigué,



avoir des vertiges,



devenir pâle,



trembler,



avoir faim,



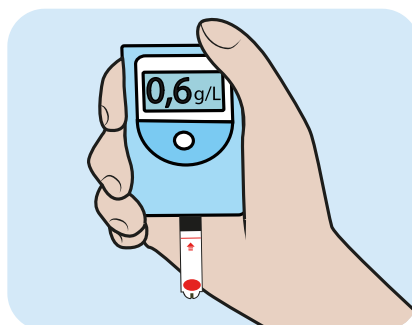
être énervé,



sentir mon coeur
battre fort et vite.

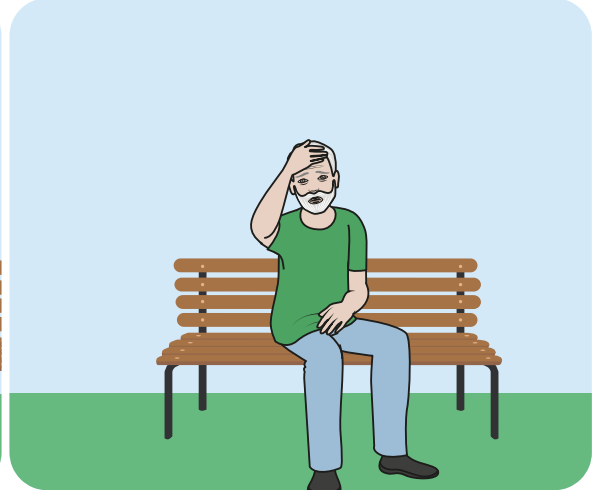
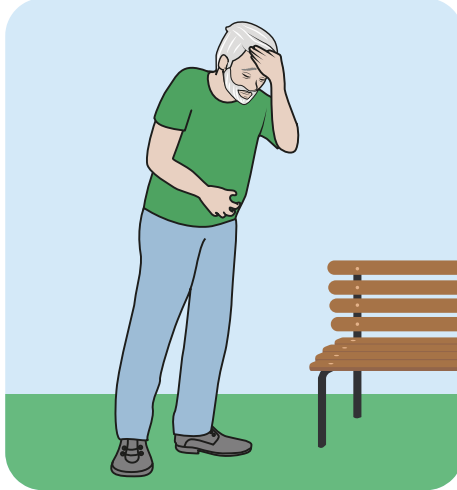
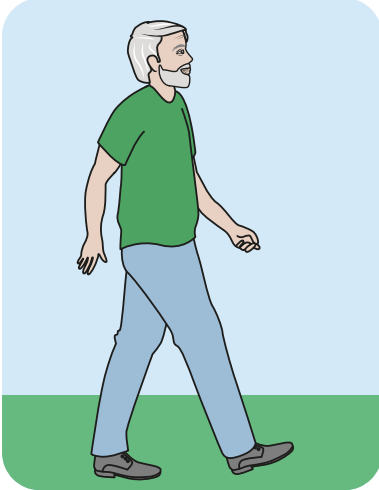


Parfois, je suis en hypoglycémie et je ne sens rien.

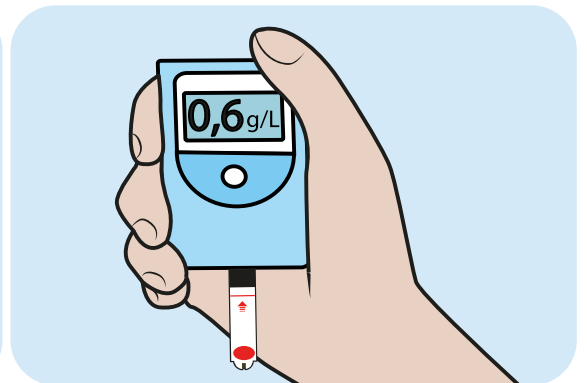
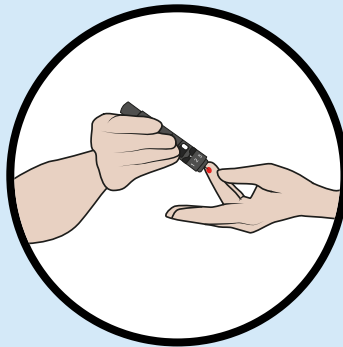
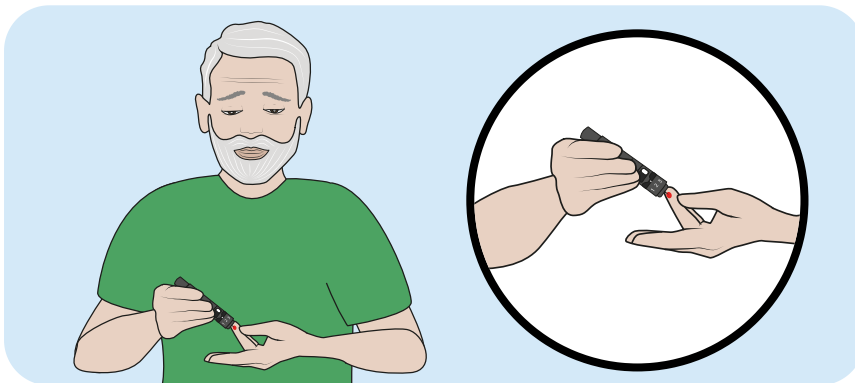


Quand je me sens mal :

- j'arrête mon activité,



- je surveille ma glycémie si c'est possible.



Quand je suis en hypoglycémie :

- Je dois d'abord manger ou boire quelque chose de sucré.



Par exemple :

3 sucres,



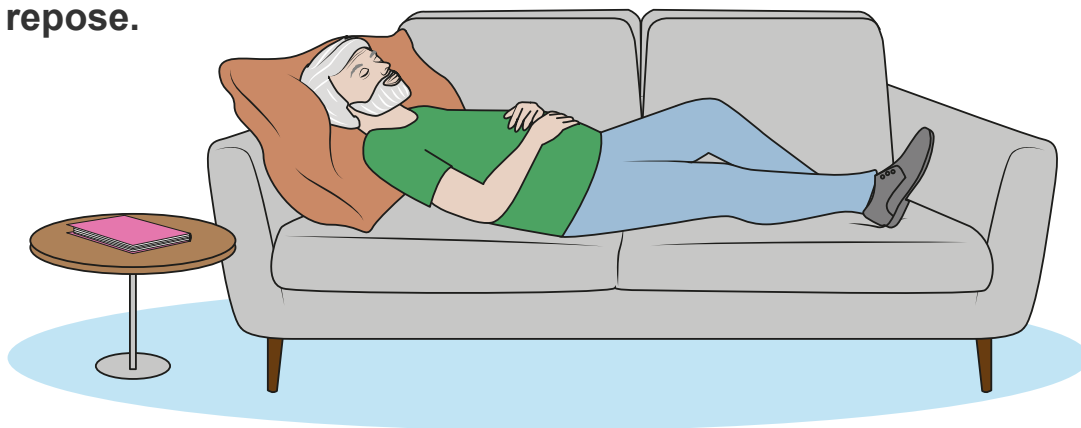
**ou 1 verre
de jus de fruits,**



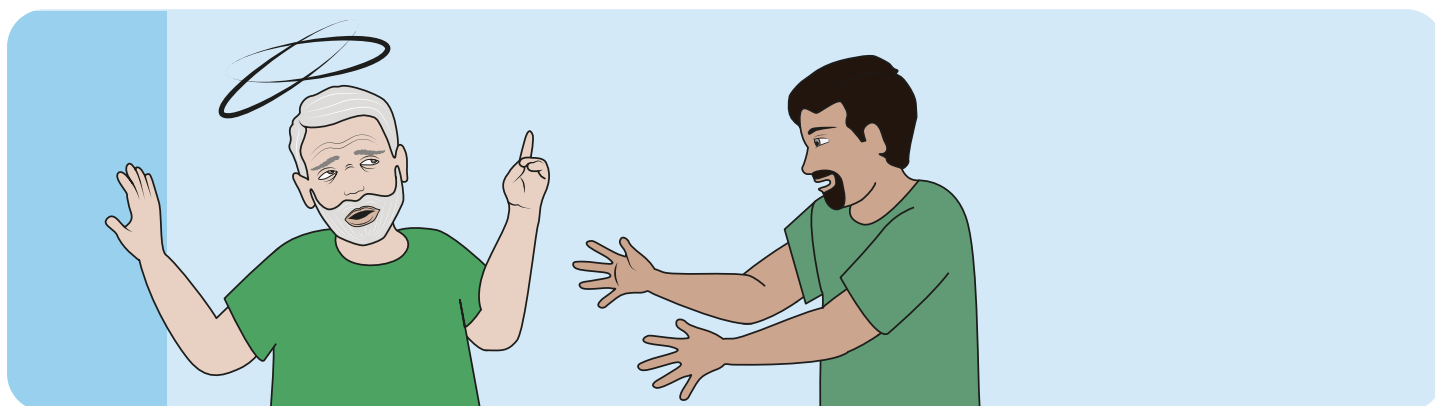
**ou 2 cuillères à café
de confiture ou de miel.**



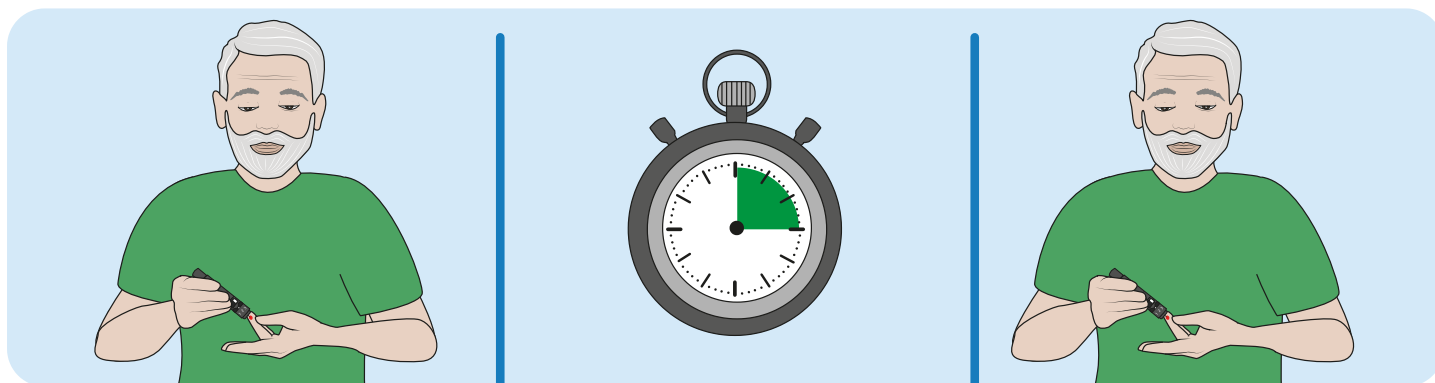
- Je me repose.



- Si je me sens vraiment mal, je demande de l'aide.



Je surveille encore ma glycémie 15 minutes après.

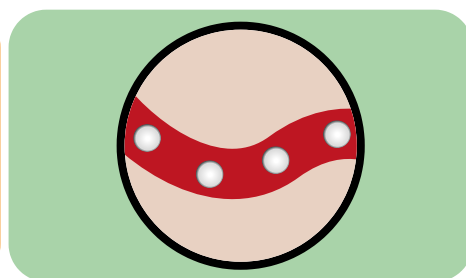
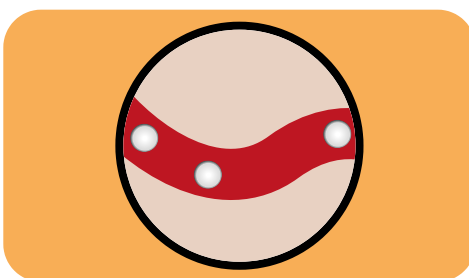
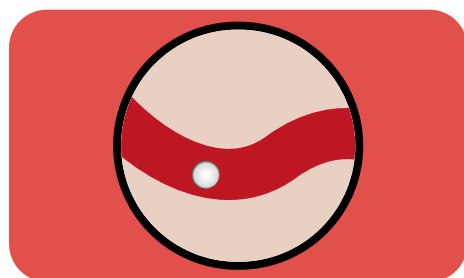


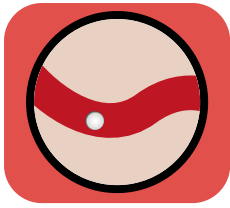
- Ma glycémie peut être :

en dessous de 0,7 g/L,

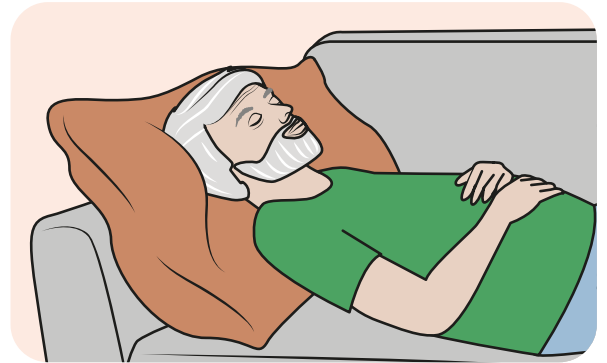
entre 0,7 g/L et 1 g/L,

ou au-dessus de 1 g/L.

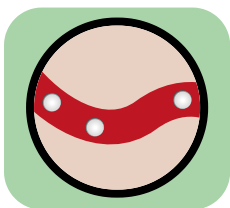
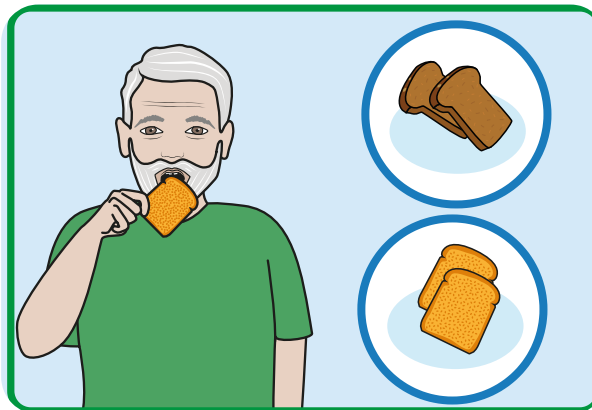




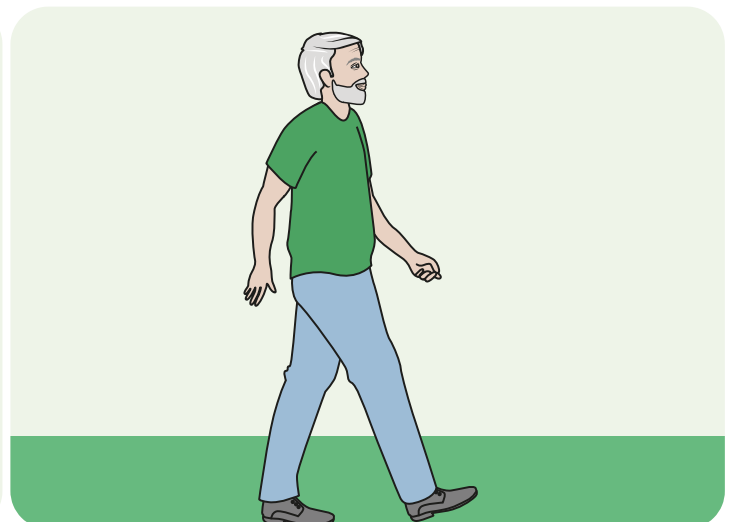
- Si ma glycémie est en dessous de 0,7 g/L
je suis encore en hypoglycémie,
je reprends du sucre et je me repose.



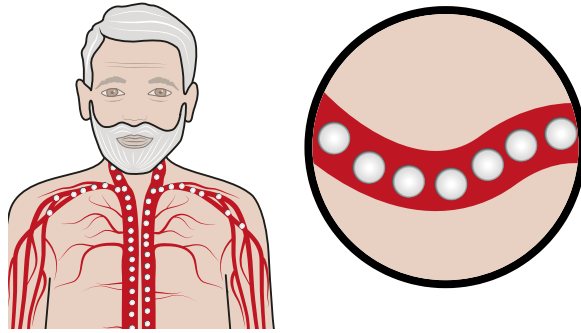
- Si ma glycémie est entre 0,7 g/L et 1 g/L, c'est mieux.
Je mange 2 tranches de pain ou 2 biscottes
pour ne pas être encore en hypoglycémie.
Je ne reprends pas de sucre.



- Si ma glycémie est au-dessus de 1 g/L :
Je vais bien, je ne remange pas avant le prochain repas.



Quand je suis en hyperglycémie



Quand je suis en hyperglycémie je peux me sentir mal.

Par exemple, je peux :

avoir mal à la tête,



être très fatigué,



avoir la bouche sèche,



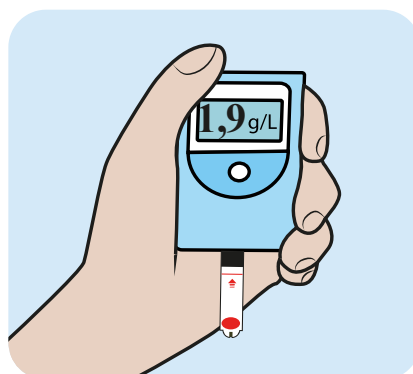
avoir envie de boire
souvent,



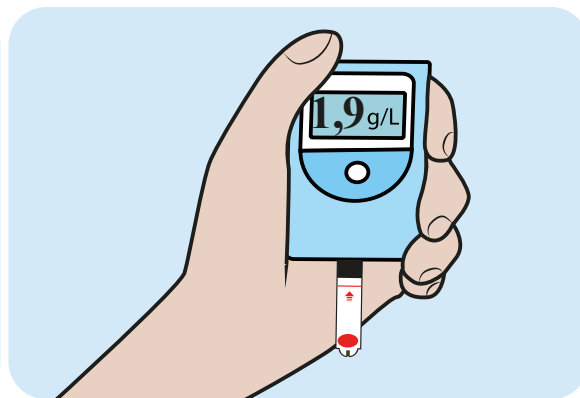
avoir envie de faire
pipi souvent.



Souvent, je suis en hyperglycémie et je me sens bien quand même.

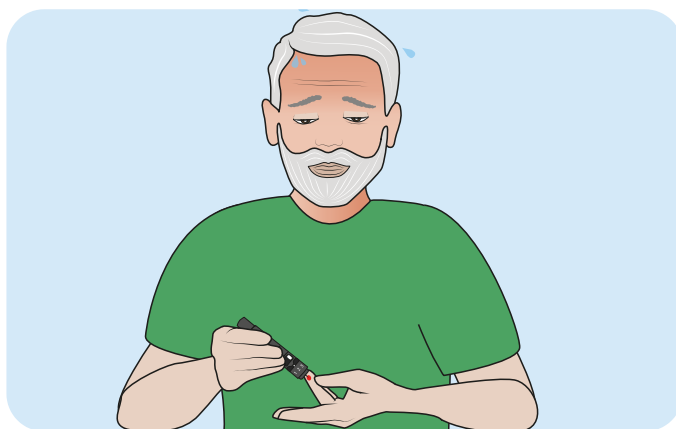
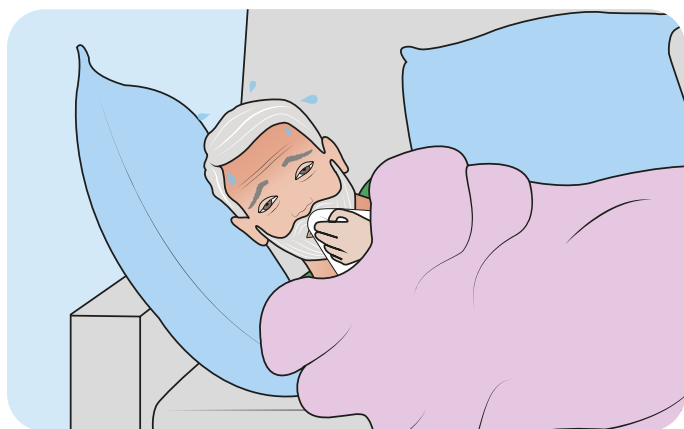


Quand je me sens mal, je surveille ma glycémie



Quand je suis malade, je peux être plus souvent en hyperglycémie.

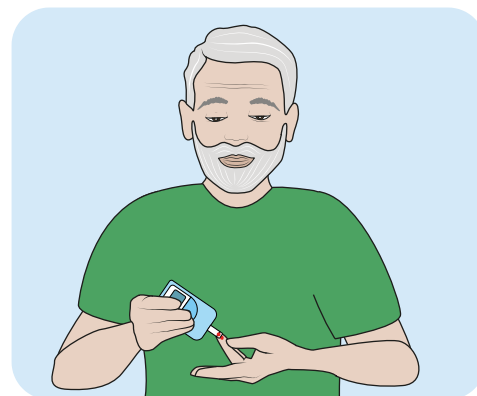
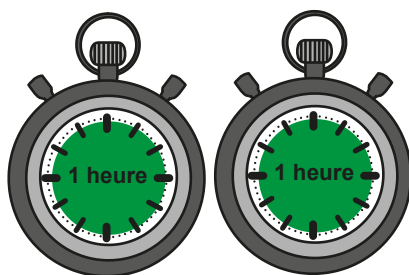
- Je surveille plus souvent ma glycémie.



Quand je mange, ma glycémie augmente.

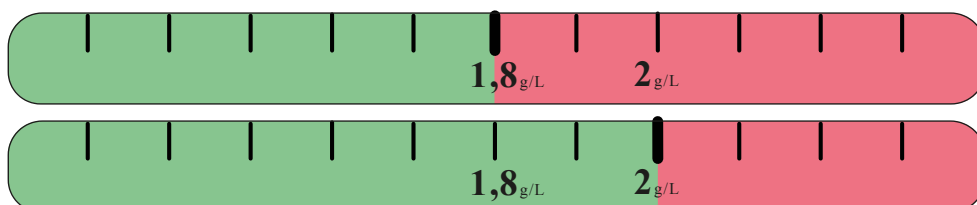
- Je peux surveiller ma glycémie après le repas.

Par exemple, 2 heures après le repas.



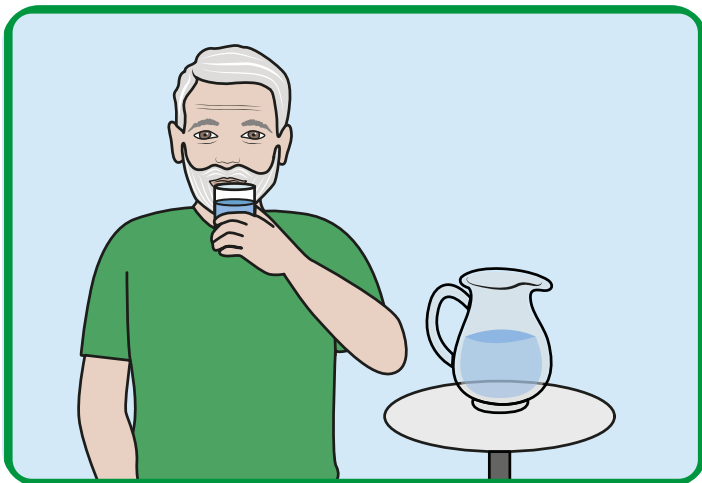
- Les chiffres repères de ma glycémie changent après un repas.

Je suis en hyperglycémie si ma glycémie dépasse 2 g/L.



Si je suis en hyperglycémie :

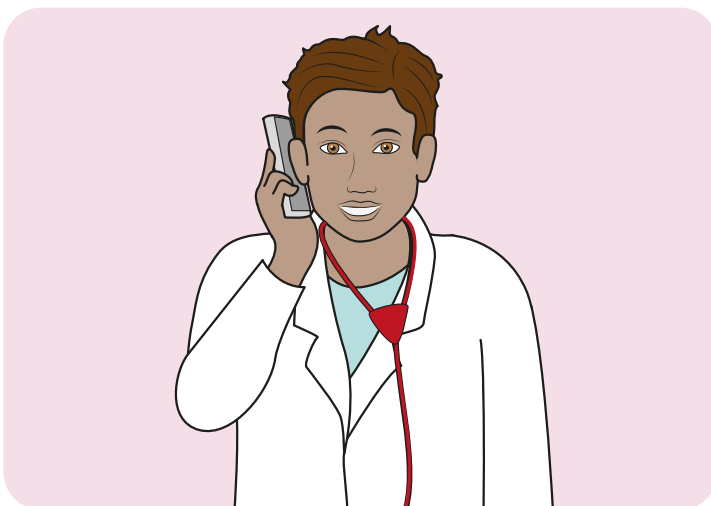
- je bois de l'eau,



- je bouge,



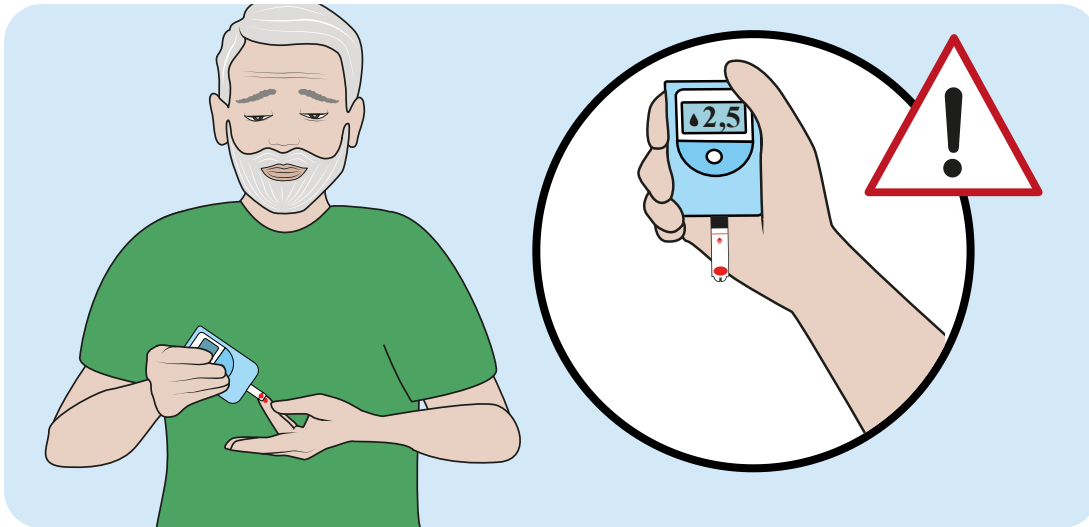
Si je suis inquiet, je téléphone à mon médecin.



Si c'est très grave, j'appelle les urgences.

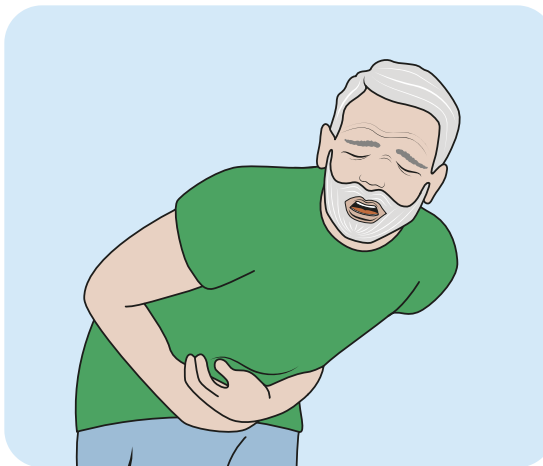
● **C'est très grave si :**

ma glycémie est au dessus de 2,5 g/L,



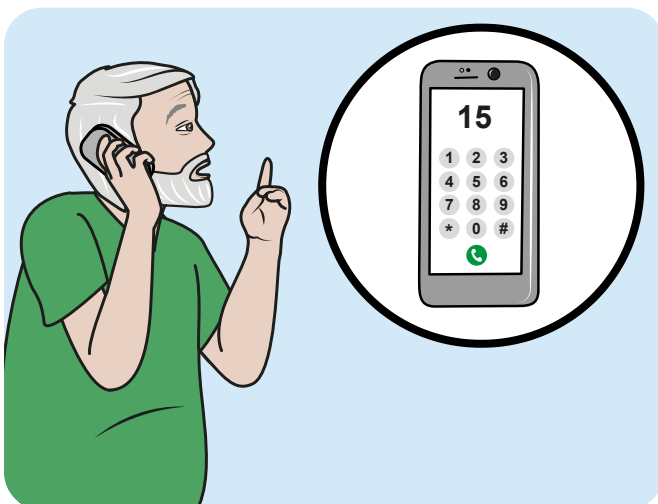
et je vomis,

et j'ai mal au ventre.



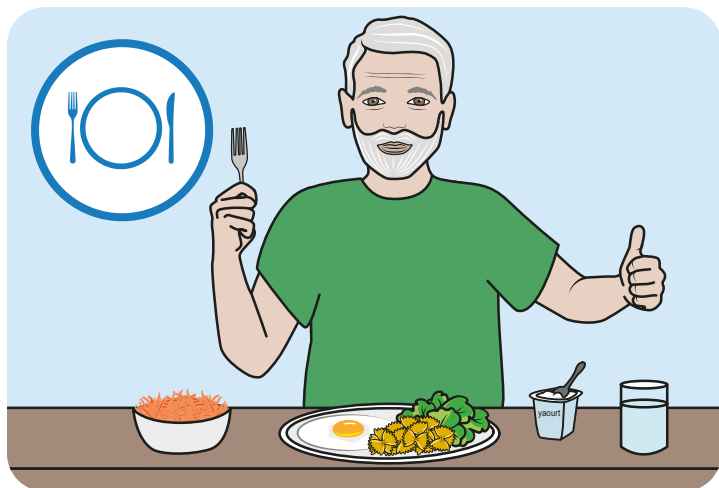
● **J'appelle le 15,**

**ou je contacte le 114,
si je ne peux pas parler :**

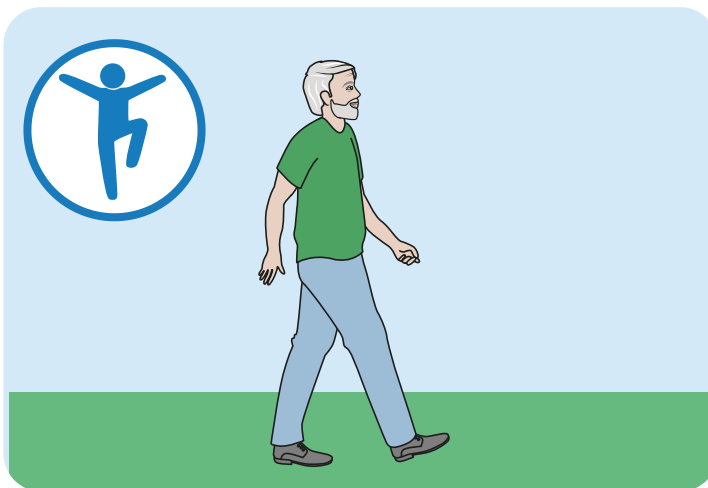


Pour avoir une bonne prise en charge de mon diabète, je prends soin de moi :

- J'ai une bonne alimentation.



- Je fais de l'activité physique.



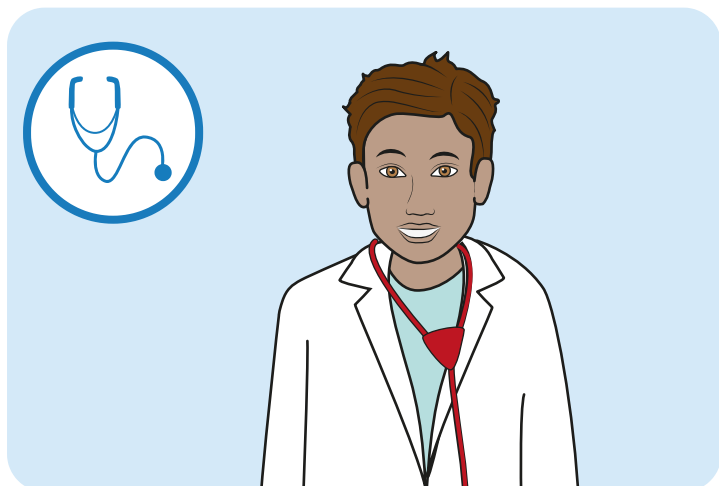
- Je prends mon traitement.



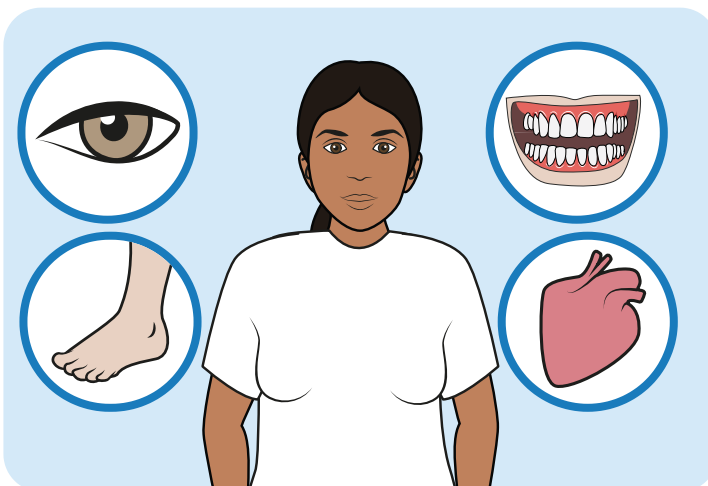
- J'ai toujours le lecteur de glycémie et du sucre avec moi.



- Je vois souvent mon docteur.



- Je fais des examens réguliers.



Cette bande dessinée a été co-construite et validée par :



Pr Bernard BAUDUCEAU (diabétologue),
Noémie BOUCHARD (chargée de prévention),
Emma FOUQUET (chargée de prévention),
Audrey NAMUR (responsable prévention),
Laura PHIRMIS (responsable information diabète)
de la Fédération Française des Diabétiques.



Dr Marie-Christine CHAUCHARD, diabétologue
et Mme Julie PAILLART, chargée de projets,
membres de la coordination de l'Association Diabète Occitanie.

Elisabeth CATAIX, Sophie DALLE-NAZEBI, Sophie LEMARIE
du Comité SantéBD



Le bureau FALC de l'ESAT Envol de l'UNAPEI 34,
sous la coordination d'Anne LE BOLU

Illustrations : Célia HAVEL

Suivi de production : Laura COLIATTI (Coactis Santé)

Direction de production : Anne-Charlotte DAMBRE (Coactis Santé)

Date de première publication : juin 2026

Notes

Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage
en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**^{*} santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read