



# Conseils pour de saines habitudes en matière d'analyse et pour réduire la douleur causée par les prélèvements sur le bout du doigt<sup>1</sup>

## N'utilisez pas d'alcool à friction<sup>1</sup>

Il est important d'avoir les mains propres avant de faire une analyse, puisque de la nourriture sur le bout des doigts pourrait contaminer l'échantillon sanguin. Toutefois, les nettoyer avec de l'alcool à friction n'est pas seulement inutile; une utilisation répétée aura pour effet d'épaissir la peau, ce qui rendra les prélèvements plus douloureux. Il suffit de se laver les mains avec de l'eau chaude savonneuse. Après l'analyse, n'essuyez pas la lancette avec de l'alcool, puisque l'alcool dégrade le revêtement de silicone de l'aiguille, qui facilite la pénétration de celle-ci dans votre peau.

## Faites circuler le sang<sup>1</sup>

Afin d'obtenir un échantillon de sang adéquat, vous pouvez essayer d'augmenter le flux sanguin vers vos doigts avant d'effectuer le prélèvement. Lavez-vous les mains à l'eau chaude, puis laissez votre bras pendre le long du corps ou massez doucement votre doigt de la base jusqu'au bout. Après le prélèvement, appuyez fermement sur le point de prélèvement avec un linge propre pendant quelques secondes jusqu'à ce que le saignement s'arrête afin de prévenir les ecchymoses.

## Remplacez la lancette régulièrement<sup>1</sup>

Le fait de changer de lancette à chaque utilisation atténue la douleur et maximise l'innocuité. Après avoir été utilisée, la lancette n'est plus stérile, ce qui accroît le risque d'infection<sup>2</sup>.



AVANT<sup>2</sup>



APRÈS<sup>2</sup>

## Essayez une ponction moins profonde<sup>1</sup>

Plus la piqûre est profonde, plus vous touchez de terminaisons nerveuses. Utilisez un dispositif de prélèvement qui vous permet de régler la profondeur de la ponction et choisissez le paramètre le plus bas vous permettant d'obtenir un échantillon sanguin adéquat.

## Choisissez votre point de prélèvement<sup>1</sup>

Évitez les prélèvements répétés au même endroit en alternant entre tous vos doigts. Ciblez les côtés du bout de vos doigts plutôt que la partie souple au centre. Les côtés comportent plus de vaisseaux sanguins et moins de terminaisons nerveuses, ce qui vous permet d'obtenir un échantillon adéquat tout en réduisant la douleur.

## Autres points de prélèvement<sup>1</sup>

Bien que certains dispositifs de prélèvement sanguin permettent des points de prélèvement multiples, comme sur l'avant-bras ou la cuisse, il est possible que les résultats obtenus à partir de ces autres points de prélèvement ne soient pas aussi précis que ceux obtenus avec un prélèvement au bout du doigt lorsque la glycémie change rapidement, comme après les repas, après une activité physique, après la prise de vos médicaments ou vos injections d'insuline ou lors d'un épisode d'hypoglycémie. Consultez un professionnel de la santé pour déterminer si l'utilisation d'un autre point de prélèvement est indiquée dans votre cas.

## Utilisez une lotion<sup>1</sup>

L'utilisation régulière d'une lotion pour les mains contribuera à assouplir le bout de vos doigts et facilitera les prélèvements. Assurez-vous d'éliminer la lotion en vous lavant les mains avant chaque épreuve.

## Consultez votre professionnel de la santé<sup>1</sup>

Si vous ressentez toujours de la douleur lors des prélèvements au bout du doigt, consultez votre professionnel de la santé. Il pourra vous donner d'autres conseils et vous proposer des techniques qui peuvent vous aider à rendre les prélèvements plus agréables.

## Simplifiez vos analyses avec l'indicateur de Bayer et les lancettes de couleur MICROLET®



- Lancettes recouvertes de silicone lisse qui réduisent l'impact lors du prélèvement<sup>2</sup>
- Lancettes colorées conçues pour favoriser l'observance thérapeutique



Utilisez une lancette de couleur différente pour chaque épreuve!

[bayerdiabetes.ca](http://bayerdiabetes.ca) 1-800-268-7200



simplesvictoires<sup>MC</sup>



Bayer HealthCare  
Gestion du diabète

1). Lessening Pain from Fingertip Testing, Association canadienne du diabète (consulté le 22 juillet 2010 – auteur non précisé) <http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living/guidelines/fingertip-testing/>. Référence : 2) Gestion du diabète de Bayer, données internes. © 2010 Bayer Inc. BREEZE®2, CONTOUR®, MICROLET®, Accun étalonnage et Simples victoires sont des marques de commerce de Bayer HealthCare LLC utilisées sous licence par Bayer Inc. Bayer et la croix Bayer sont des marques déposées de Bayer AG utilisées sous licence par Bayer Inc. Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. DD2134-0710F