

1/ Informations sur la glycémie capillaire

2/ Choix de la main test et du doigt avec vérification locale.

3/ Asepsie locale adaptée aux critères en vigueur pour ce type de mesure (nettoyage à l'eau, sans désinfectant susceptible de fausser le test)

4/ Prélèvement d'une goutte de sang avec un système de ponction entièrement jetable (stylet et propulseur)

5/ Lecture du résultat et report sur la fiche épidémiologique anonyme

6/ Désinfection du doigt piqué (spray ou compresse imprégnée)

7/ Orientation des personnes hors limites vers un professionnel de la santé

8/ Pour les professionnels de la santé qui prélèvent :

- Antiseptie locale des mains (gel hydroalcoolique)
- Gants renouvelés pour chaque prélèvement
- Collecte permanente des déchets dans les poubelles occlusives
- Elimination de ces déchets dans des containers sécurisés référencés

Tout incident lié au non-respect du protocole ci-dessus rendrait :

- Caduque le contrat
- Seul responsable le référent médical



Normes et paramètres

1/ CALCUL DU BMI (OU IMC)

$\text{BMI} = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$	Exemple pour un homme de 64kg mesurant 1m70 $\text{BMI} = \frac{90}{2,89} = 22,1$
--	--

- **en dessous de 18,4 kg/m²**, on considère que la personne est maigre,
- **entre 18,5 et 24,9 kg/m²**, on considère que la personne a une corpulence "normale",
- **entre 25 et 29,9 kg/m²**, on considère que la personne est en surpoids,
- **entre 30 à 34,9 kg/m²**, on considère que la personne est en [obésité modérée](#),
- **entre 35 et 39,9 kg/m²**, on considère que la personne est en obésité sévère,
- **au-dessus de 40 kg/m²**, on considère que la personne est en [obésité morbide](#).

2/ MESURER LE TOUR DE TAILLE

Au niveau de l'ombilic à +/- 2cm au-dessus de la crête iliaque

	Normes	Surpoids	Seuil d'obésité
Chez l'homme	< 94 cm	Entre 94 et 102 cm	> 102 cm
Chez la femme	< 80 cm	Entre 80 et 88 cm	> 88 cm

Risque accru de développer des complications

- Chez l'homme si le taux est supérieur à 102 cm
- Chez la femme si le taux est supérieur à 88 cm

Prévention : alimentation saine, activité physique quotidienne de 30 minutes.

3/ CALCULER LE RAPPORT TAILLE/POIDS

$\frac{\text{Tailles (en cm)}}{\text{Hanche (en m)}}$	Exemple pour un homme ayant un tour de taille de 70 cm avec un tour de hanche de 90 cm $\text{BMI} = \frac{77}{90} = 0.77$
---	--

Idéal homme : 0,8

Idéal femme : 1

4/ MESURER LE TAUX DE MASSE GRAISSEUSE

Se mesure avec une pince d'Harpenden

Toujours du côté droit

Relaxation complète (pas de contraction)

Quatre mesures :

- Le pli bicipital (avant du bras)
- Le pli tricipital (arrière du bras)
- Le pli sous scapulaire (pointe de l'omoplate)

	Sédentaire	Sportif
Femme	25 à 30%	18 à 22%
Homme	15 à 20%	9 à 13%