

## AUDIO

Bonjour et bienvenue à la cinquième partie...

de la série de vidéos « Des lectures de glucose qui ont du sens »...

portant sur le système FreeStyle Libre 2, le système flash de surveillance du glucose n° 1 dans le monde.

Je m'appelle Mélanie Désautels.

Je suis infirmière clinicienne spécialisée en diabète.

Dans cette vidéo, nous allons vous parler des rapports du système FreeStyle Libre 2...

et de la façon dont ils peuvent vous aider dans la prise en charge de votre diabète.

Commençons par analyser vos lectures de glucose.

Cherchez d'abord des épisodes d'hypoglycémie ou de taux de glucose bas.

Augmentez ensuite votre temps dans la plage cible.

Enfin, réduisez la variabilité du glucose, c'est-à-dire les variations entre les taux élevés et faibles.

D'après les recommandations internationales, la plage cible devrait être de 3,9 à 10 mmol/L. Vous pouvez également consulter votre professionnel de la santé pour établir une plage cible personnalisée.

Vous pouvez vérifier les paramètres de votre plage cible en allant dans le menu, puis dans les paramètres et dans les paramètres des rapports.

Les rapports FreeStyle Libre 2 vous donnent rapidement les réponses que vous cherchez.

Pour consulter vos rapports, cliquez sur le bouton Menu dans votre appli FreeStyle Libre 2.

Voici les rapports que nous examinerons :

Utilisation du capteur

Épisodes de taux de glucose bas

Temps dans la cible

et Tendances quotidiennes

Le rapport sur l'utilisation du capteur vous montre la quantité de données sur le glucose saisies.

<p>Vous verrez votre nombre total de scans ou d'affichages des résultats, une moyenne du nombre de fois que vous avez scanné ou affiché les résultats de votre capteur par jour, et le pourcentage de données éventuelles enregistrées par le capteur à partir de vos scans ou affichages.</p>
<p>Le rapport sur les épisodes de taux de glucose bas...</p>
<p>vous indique les moments où un épisode de taux de glucose bas a été observé.</p> <p>Examinons les sept derniers jours.</p> <p>Le système FreeStyle Libre 2 enregistre un épisode de taux de glucose bas lorsque les lectures de taux de glucose sont inférieures à 3,9 mmol/L pendant plus de 15 minutes.</p> <p>Le nombre total d'épisodes de taux de glucose bas s'affiche dans le graphique.</p> <p>Le graphique à barres vous montre à quel moment de la journée ils se produisent.</p>
<p>Examinons ensuite le rapport sur le temps dans la cible.</p>
<p>Le rapport sur le temps dans la cible affiche la durée en pourcentage pendant laquelle les résultats du taux de glucose se situent au-dessus, en dessous ou à l'intérieur de votre plage cible.</p>
<p>Voici un exemple d'une personne qui a passé 75 % de sa journée à l'intérieur de la plage cible.</p>
<p>L'orange correspond à la période pendant laquelle votre taux de glucose était élevé, le jaune à celle où il était au-dessus de la plage cible... la couleur verte indique que votre taux de glucose se situe dans la plage, et le rouge signifie qu'il est bas.</p>
<p>Le rapport sur les tendances quotidiennes résume vos résultats de glucose au cours d'une journée typique.</p> <p>Votre capteur mesure votre taux de glucose chaque minute... ce qui représente beaucoup de données!</p>
<p>Ce rapport permet de résumer les renseignements sur un simple graphique. Vous pouvez choisir de résumer vos données sur 7, 14, 30 ou 90 jours. <b>Je vous suggère d'examiner vos données des 14 derniers jours.</b></p>
<p>La bande horizontale verte représente votre « plage de taux de glucose cible établie ».</p>

<p>En regardant votre plage cible, vérifiez s'il y a des heures de la journée où vos résultats de glucose se situent en dessous ou au-dessus de votre cible.</p> <p>Examinez les heures de la journée où cela se produit.</p>
<p>La ligne noire en gras montre le point central de vos lectures de glucose.</p> <p>Il est également important d'observer les courbes de cette ligne, lorsque votre taux de glucose augmente ou diminue, ou s'il est supérieur ou inférieur à votre plage cible.</p> <p>Plus la courbe est plate, meilleurs sont les résultats.</p>
<p>Observez les zones bleu pâle et bleu foncé.</p>
<p>Veillez à ce que ces zones restent étroites... ce qui signifie moins de fluctuations du taux de glucose.</p> <p>Elles vous aident à voir où vous pouvez réduire les épisodes de taux de glucose bas, augmenter le temps dans la cible et réduire les fluctuations.</p>
<p>Résumons!</p> <p>Lorsque vous examinez vos lectures de glucose, cherchez les épisodes d'hypoglycémie ou de taux de glucose bas...</p> <p>Augmentez ensuite votre temps dans la plage cible...</p> <p>Enfin, réduisez la variabilité du glucose, c'est-à-dire les variations entre les taux élevés et faibles.</p> <p>Le système FreeStyle Libre 2 peut résumer rapidement vos lectures afin de vous donner les réponses que vous cherchez.</p>
<p>Le rapport sur l'utilisation du capteur vous montre la quantité de lectures sur le glucose saisies.</p>
<p>Le rapport sur les épisodes de taux de glucose bas vous donne des renseignements sur le nombre de baisses du taux de glucose que vous avez subies et à quels moments elles se produisent.</p>
<p>Le rapport sur le temps dans la cible affiche la durée en pourcentage pendant laquelle vos résultats de taux de glucose se situent à l'intérieur, au-dessus ou en dessous de votre plage cible.</p>
<p>Enfin, le rapport sur les tendances quotidiennes résume vos résultats de glucose au cours d'une journée typique, afin que vous puissiez voir les tendances.</p>

Merci d'avoir regardé la série de vidéos « Des lectures de glucose qui ont du sens » de FreeStyle Libre 2.

Pour en savoir plus sur l'utilisation du système FreeStyle Libre 2, visitez [monfreestyle.ca](http://monfreestyle.ca)

À bientôt!