

TC	Audio Transcript	Visual Description
00:00	<p>Bonjour et bienvenue à la quatrième partie de la série de vidéos "Scanner avec sens" portant sur le système FreeStyle Libre, le premier système flash de surveillance du glucose au monde.</p>	<p>Les titres suivants apparaissent à l'écran: «Bonjour» et «Partie 4» «Une série de vidéos en 5 volets. Scanner avec sens» dans un cercle rouge. Le cercle joint un autre cercle avec une ligne. Une image d'un lecteur et d'un téléphone avec un capteur apparaissent dans le deuxième cercle. Les titres «FreeStyle Libre. Système flash de surveillance du glucose» avec un papillon apparaissent dans un troisième cercle rouge joint par une ligne. Mise en garde dans le bas:«Le système flash de surveillance du glucose FreeStyle Libre est indiqué pour mesurer les concentrations du glucose dans le liquide interstitiel chez les adultes de 18 ans ou plus atteints de diabète sucré. Toujours lire et suivre les directives de l'étiquette ou de la notice. L'appli FreeStyle LibreLink et le lecteur FreeStyle Libre ont des caractéristiques similaires, mais pas identiques. La réalisation d'un test par prélèvement au doigt à l'aide d'un lecteur de glycémie est nécessaire au moment des fluctuations rapides de la glycémie où le taux de glucose dans le liquide interstitiel ne reflète pas toujours exactement le taux de glucose sanguin, ou si l'appli FreeStyle LibreLink indique une hypoglycémie ou l'imminence d'une hypoglycémie, ou en cas de non concordance des symptômes avec les lectures faites par l'appli FreeStyle LibreLink. Le capteur FreeStyle Libre communique avec le lecteur FreeStyle Libre et l'appli FreeStyle Libre qui a servi à le</p>

		démarrer. Un capteur démarré avec le lecteur FreeStyle Libre communiquera aussi avec l'appli FreeStyle LibreLink. L'appli FreeStyle LibreLink est seulement compatible avec certains dispositifs mobiles et certains systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site Web pour en savoir plus sur la compatibilité des dispositifs avant d'utiliser l'appli. L'utilisation de l'appli FreeStyle LibreLink requiert l'inscription à LibreView.» Les cercles disparaissent.
00:13	Je m'appelle Steve Chalifoux, je suis infirmier et éducateur agréé en diabète. Dans cette vidéo, vous apprendrez à lire les résultats de votre scan.	Une silhouette rouge se dessine et le nom «Steve Chalifoux» apparaît. Une image d'un homme avec un chandail bleu se superpose à la silhouette. Une ligne rouge joint un capteur et le titre «Vidéo 4» apparaît avec le sous-titre en rouge en dessous «Comment interpréter votre scan». Le cercle rouge s'agrandit jusqu'à disparaître complètement de l'écran.
00:22	Nous découvrirons aussi comment la nourriture, l'activité physique et les médicaments peuvent influencer vos résultats. Commençons.	Des animations de nourriture, d'une femme faisant de la bicyclette et d'une capsule de médicaments apparaissent. Elles sont reliées par une ligne rouge. L'image disparaît.
00:31	Vous venez de scanner votre capteur. Que devez-vous faire ensuite?	On voit les images d'un iphone, d'un capteur et d'un lecteur.
00:35	Votre lecture du taux de glucose vous indique vos données actuelles. L'écran affiche 6,2.	Le téléphone s'avance à l'écran. Titres à l'écran: «Vos données actuelles: votre taux de glucose est de 6,2 et se trouve dans la plage». La lettre A apparaît et sa composante «Taux de glucose actuel».
00:42	La flèche de tendance vous indique comment votre taux de glucose pourrait évoluer.	Ces titres disparaissent et font place à «Tendance: que m'indique ma flèche de tendance?». La lettre B apparaît et sa composante «Flèche

		de tendance du taux de glucose».
00:47	Posez-vous la question suivante : Vos résultats augmentent-ils? Varient-ils lentement, ou sont-ils à la baisse? Ici, les résultats varient lentement.	Même image que l'écran précédent. Un cercle blanc entoure la flèche de tendance sur l'écran du téléphone. La flèche s'incline vers le bas. Le titre «Variation lente» apparaît sous le titre à l'écran.
00:58	Posez-vous la question suivante : Pendant combien de temps mon taux de glucose se trouve-t-il dans ma plage cible?	Le téléphone s'éloigne à l'écran. Les titres sont remplacés par les suivants: «Données antérieures: Pendant combien de temps mon taux de glucose se trouve-t-il dans ma plage cible?». La lettre C apparaît et sa composante «Graphique des résultats de glucose». Le titre «Dans la plage cible» apparaît à gauche du téléphone. Il disparaît et laisse place à «Inférieur à la plage cible».
01:07	Et réfléchissez aux périodes où vous vous trouvez en dehors de la plage cible.	«Supérieur à la plage cible» apparaît au-dessus du titre précédent. Ces deux titres disparaissent. Ainsi que le titre «Données antérieures: Pendant combien de temps mon taux de glucose se trouve-t-il dans ma plage cible?».
01:14	La grosse colline entre 4h30 et 8h correspond à la période pendant laquelle votre taux de glucose était supérieur à la plage cible, mais vous êtes de retour dans votre plage cible.	On voit maintenant le téléphone avec la lettre C et sa composante «Graphique des résultats de glucose». Une ligne rouge relie des parties du graphique de l'écran du téléphone. Le titre «Taux de glucose supérieur à la plage cible 4 h 30 à 8 h». La ligne rouge reliant le graphique disparaît. Le titre aussi. Le bas du graphique sur l'écran du téléphone devient surligné en rouge à certains endroits.
01:25	Vous étiez dans votre plage cible environ la moitié du temps.	L'image est la même qu'à l'écran précédent.
01:28	Pour terminer, voici votre message sur le taux de glucose et la couleur d'arrière-plan. Il confirme que vous vous trouvez dans	Le téléphone s'avance à l'écran. On voit maintenant le téléphone avec la lettre D et sa composante «Message

	<p>vosre plage cible.</p>	<p>sur le taux de glucose». L'écran du téléphone s'agrandit et revient à sa taille normale. Les titres «La couleur verte indique que vous vous trouvez dans votre plage» apparaissent à droite. Le téléphone s'avance et disparaît. L'écran devient blanc.</p>
01:37	<p>Qu'est-ce qui pourrait avoir une influence sur votre taux de glucose au milieu de la nuit? Il est important de tenir compte de l'effet de la nourriture, de l'activité physique, des médicaments, des maladies, du stress et de l'alcool sur vos taux de glucose.</p>	<p>Le titre en rouge arrive en tournoyant au milieu de l'écran: «Qu'est-ce qui peut influencer sur votre taux de glucose?». Le titre remonte vers le haut de l'écran. Des images de nourriture, d'une femme faisant de l'exercice, de médicaments, d'un homme à côté d'un thermomètre d'un homme assis en position du tailleur et de verres d'alcool apparaissent dans des cercles rouges relié les uns aux autres par une ligne rouge. En dessous de chacun il y a respectivement «Nourriture», «Activité physique», «Médicaments», «Maladie», «Stress» et «Alcool». Les images s'animent et disparaissent pour ne laisser que celle de la nourriture avec le titre «Nourriture: Comment influence-t-elle votre taux de glucose?» à gauche.</p>
01:54	<p>Savez-vous que les aliments contenant beaucoup de glucides sont ceux qui ont la plus grande influence sur votre taux de glucose? Pour prendre en charge votre diabète de façon autonome, vous devez entre autres adopter une alimentation saine et porter une attention particulière aux glucides. Manger plus de glucides qu'à l'habitude pourrait faire augmenter votre taux de glucose. Mais si vous n'en consommez pas assez, votre taux de glucose pourrait chuter.</p>	<p>Le titre disparaît et une ligne rouge apparaît à partir de l'image de nourriture jusqu'au titre «Les aliments contenant beaucoup de glucides sont ceux qui ont la plus grande influence sur votre taux de glucose. Adoptez une alimentation saine». L'image disparaît vers le bas.</p>
02:18	<p>Imaginons que votre déjeuner habituel soit composé de deux tranches de pain grillé avec du beurre d'arachide et une demi-</p>	<p>Le titre disparaît et une ligne rouge apparaît à partir de l'image d'un pot de beurre d'arachide, de tranches</p>

	<p>banane. Voici à quoi ressemblait votre scan après le déjeuner. Votre taux de glucose est de 6,2 et demeure stable.</p>	<p>de pain et d'une moitié de banane à demi épluchée. Le titre «Déjeuner. exemple No 1 Consommation habituelle de glucides. Taux de glucose qui varie lentement». L'image disparaît vers le bas. Un écran vert de téléphone apparaît à droite. Le chiffre 6,2 est encerclé de blanc. Le graphique devient vert. L'image disparaît.</p>
02:33	<p>Il se peut qu'un matin, vous ayez envie de manger deux gaufres avec des fraises et du sirop d'érable. Votre déjeuner contient alors plus de glucides qu'à l'habitude. Lors de votre prochain scan, vous constatez que votre taux de glucose augmente.</p>	<p>L'image d'un pot de sirop d'érable, de deux gaufres et de framboises apparaît. Le titre «Déjeuner. exemple No 2. Plus de glucides qu'à l'habitude. Taux de glucose à la hausse.» Un écran jaune de téléphone apparaît à droite. Le chiffre 13,2 est encerclé de blanc. Le graphique devient vert. L'image disparaît.</p>
02:49	<p>Un autre matin, vous n'avez plus de pain et avez donc décidé de manger des œufs du bacon vous consommez donc beaucoup de protéines, mais peu de glucides. Lorsque vous réalisez un scan deux heures plus tard, votre taux de glucose est à la baisse.</p>	<p>L'image de deux blanc d'œufs et d'un jaune d'œuf avec une tranche de bacon apparaît. Le titre «Déjeuner. exemple No 3. Moins de glucides qu'à l'habitude. Taux de glucose à la baisse.» Un écran vert de téléphone apparaît à droite avec le chiffre 4,4. La flèche de tendance est encerclée de blanc. Le graphique devient vert. L'image disparaît.</p>
03:03	<p>Comprenez-vous comment la quantité de glucides que vous consommez peut influencer votre taux de glucose?</p>	<p>Les trois images de nourriture précédentes avec l'image des téléphones et leurs écrans respectifs apparaissent. Les images se rapprochent de l'écran puis disparaissent. L'écran devient blanc.</p>
03:09	<p>Tout plan de prise en charge autonome du diabète doit comporter des activités physiques régulières, mais comme pour les glucides, l'intensité de ces activités peut influencer votre taux de glucose.</p>	<p>L'image de la femme faisant de la bicyclette apparaît. Le titre «Activité physique. Comment influence-t-elle votre taux de glucose?» L'image de la femme s'anime. L'image disparaît et l'écran devient blanc.</p>

03:21	Imaginons que vous marchez tous les jours pendant une heure après le souper.	Une animation qui bouge d'une femme marchant jusqu'au téléphone puis disparaissant derrière celui-ci avec le titre «Activité physique. Exemple No 1. Activité physique habituelle. Taux de glucose qui varie lentement».
03:24	Voici à quoi ressemblerait votre scan après votre promenade. Vous remarquez que votre taux de glucose a diminué et est resté dans la plage cible et que votre flèche a tendance est stable.	Même image que la précédente. Le téléphone se rapproche à l'écran. Un écran vert de téléphone apparaît à droite avec le chiffre 6,3. La flèche de tendance est encerclée de blanc. L'image disparaît.
03:37	Un jour, vous décidez de faire du vélo après avoir terminé votre promenade. Vous faites donc plus d'activité physique qu'à l'habitude. Lors de votre prochain scan, vous constatez que votre taux de glucose diminue.	L'image de la femme faisant de la bicyclette apparaît. Le titre «Activité physique. Exemple No 2. Plus d'activité qu'à l'habitude. Taux de glucose à la baisse» L'image de la femme s'anime. Elle disparaît en arrière du téléphone. La flèche de tendance est encerclée de blanc. Le graphique devient vert. L'image disparaît.
03:48	Comme il pleut, vous décidez de ne pas aller marcher. Ce soir-là, votre scan indique que votre taux de glucose augmente.	L'image d'un homme assis sur une chaise et tapant sur son portable. Il y a une fenêtre à l'arrière avec de la pluie qui tombe en mouvement. Le titre «Activité physique. Exemple No 3. Moins d'activité qu'à l'habitude. Taux de glucose à la hausse». L'image d'un téléphone apparaît. La flèche de tendance est encerclée de blanc. Le graphique devient vert. L'image disparaît.
03:56	En comparant les trois scans, pouvez-vous voir la différence entre l'activité physique à intensité régulière, plus élevée et moins élevée?	Les trois images d'exercice physique précédentes avec l'image des téléphones et leurs écrans respectifs apparaissent. Les images se rapprochent de l'écran puis disparaissent. L'écran devient blanc.
04:05	Les médicaments peuvent également avoir une influence sur votre taux de glucose. Imaginons que vous prenez vos	Le titre «Médicaments: comment influencent-ils votre taux de glucose?» apparaît en tournoyant

	médicaments pour le diabète le matin. Voici à quoi pourrait ressembler votre scan. Votre taux de glucose se trouve dans la plage cible.	avec l'image d'un flacon de médicaments et d'une seringue remplie de liquide. Le titre change pour «Médicaments: Exemple No 1: Médicaments pris comme à l'habitude. Taux de glucose qui varie lentement.» L'image d'un téléphone apparaît. La flèche de tendance est encerclée de blanc. Le graphique devient vert. L'image disparaît.
04:18	Le jour suivant, vous prenez une plus grande quantité de médicaments que ceux dont vous aviez besoin. Votre taux de glucose diminue et se trouve maintenant sous la plage cible.	Le titre change pour «Médicaments: Exemple No 2: Plus de médicaments qu'à l'habitude. Taux de glucose à la baisse.» apparaît avec l'image d'un flacon de médicaments et de deux seringues remplies de liquide. L'image d'un téléphone apparaît. Son écran devient rouge. La flèche de tendance est encerclée de blanc. Le graphique devient vert. L'image disparaît.
04:28	Un autre jour, vous oubliez de prendre vos médicaments. Vous scannez, votre taux de glucose est à la hausse. Remarquez-vous comment prendre la bonne quantité de médicaments ou d'en prendre trop ou trop peu peut influencer votre taux de glucose?	Le titre change pour «Médicaments: Exemple No 3: Moins de médicaments qu'à l'habitude. Taux de glucose à la hausse.» apparaît avec l'image d'un flacon de médicaments et d'une seringue remplie de liquide avec un X sur celle-ci. L'image d'un téléphone apparaît. La flèche de tendance est encerclée de blanc. Le graphique devient vert. L'image disparaît. Les trois images de médicaments précédentes avec l'image des téléphones et leurs écrans respectifs apparaissent. Les images se rapprochent de l'écran puis disparaissent. L'écran devient blanc.
04:44	Saviez-vous que le stress, les maladies et certains médicaments	Les images de l'homme assis en tailleur, de l'homme à côté d'un thermomètre et du flacon de pilules et de la seringue remplie apparaissent reliées par une ligne rouge.

04:48	peuvent faire augmenter votre taux de glucose?	Les images précédentes s'animent.
04:50	Tandis que l'alcool peut le faire diminuer. Merci pour votre participation.	La ligne rouge descend plus bas et relie deux verres d'alcool. Les images disparaissent en tournoyant.
04:55	Maintenant, résumons.	L'écran devient blanc et le titre «Résumons» apparaît et disparaît en tournoyant.
04:57	Il est important d'augmenter la fréquence de vos scans pour découvrir comment les aliments, les différents types d'activités physiques et les médicaments peuvent avoir une influence sur votre taux de glucose.	Une ligne rouge reliant un cercle avec à l'intérieur un gros plan sur le bras d'une femme scannant un téléphone sur un capteur situé à l'arrière du haut de son bras gauche. L'image disparaît. Celle de la nourriture apparaît, de la femme faisant de la bicyclette tout en étant animée et du flacon de pilules et de la seringue remplie de liquide apparaissent. En-dessous, les titres respectifs «Glucides», «Activité physique» et «Médicaments» apparaissent. Cette image disparaît.
05:08	Les changements que vous apportez à vos habitudes peuvent vous aider à maintenir votre taux de glucose dans votre plage cible.	Le titre suivant apparaît dans le milieu de l'écran: «Les changements que vous apportez à vos habitudes peuvent vous aider à maintenir votre taux de glucose dans votre plage cible». L'image disparaît en tournoyant et l'écran devient blanc. Un cercle rouge apparaît avec à l'intérieur «Tenez compte des quatre éléments d'informations».
05:17	Et n'oubliez pas de consulter les quatre éléments de votre scan, vos données actuelles, votre tendance et vos données antérieures.	Un cercle rouge apparaît avec le titre «Tenez compte des quatre éléments d'information». Le cercle se déplace à la gauche de l'écran et un téléphone apparaît à la droite. Les lettres A,B,C,D apparaissent sur l'écran du téléphone avec le nom des composantes «Taux de glucose actuel», «Flèche de tendance du glucose», «Graphique des résultats de glucose», «Message sur le taux

		de glucose». Le cercle disparaît. Le téléphone, les lettres et les noms des composantes sont au centre de l'écran. Chaque nom bouge. Le téléphone et les titres disparaissent dans le bas de l'écran.
05:29	Plus vous scannez, plus vous serez informés et meilleurs seront vos résultats.	Le titre suivant apparaît en se retournant sur lui-même «Plus vous scannez» suivi de «Plus vous serez informés» et «Meilleurs seront vos résultats». L'image disparaît.
05:37	Dans notre prochaine vidéo, je vous présenterai les rapports accessibles directement à partir de l'appli ou du lecteur.	Un cercle rouge apparaît. Au milieu, le titre «Prochainement dans la 5e partie de scanner avec sens» suivi de «Présentation des rapports». Le titre disparaît pour laisser place à «FreeStyle Libre. Système flash de surveillance de glucose» dans le cercle.
05:51	À bientôt.	Le cercle disparaît. Les titres: «Vous pouvez le faire sans lancettes» apparaissent. Cette image disparaît et le symbole ainsi que les titres: «life.the fullest. Abbott» apparaissent.