



UNE NOUVELLE FAÇON DE CONTRÔLER VOTRE GLYCÉMIE: UN APERÇU DU FREESTYLE LIBRE

Qu'est-ce que c'est? Un système flash de surveillance du glucose dans le liquide interstitiel (sucre entre les cellules). Le capteur FreeStyle Libre, qui demeure sur la peau, mesure continuellement la glycémie (taux de sucre) et le lecteur FreeStyle Libre permet de scanner les informations émises par le capteur.

Quelle est la différence entre un glucomètre standard et le système flash de surveillance du glucose FreeStyle Libre? Le glucomètre traditionnel utilise une goutte de sang au bout du doigt pour mesurer la glycémie actuelle. Le FreeStyle Libre est un système de surveillance en continu de la glycémie interstitielle qui emmagasine jusqu'à 8 heures de données. Le lecteur scanne le capteur; 3 informations pertinentes sont disponibles pour aider à faire des choix éclairés quant à la gestion de la glycémie:

- 1- La glycémie actuelle
- 2- La tendance (flèche) que prend la glycémie, ex: hypoglycémie, hyperglycémie ou stable
- 3- L'historique des données recueillies sous forme de graphique

Où porter le capteur? Sur la partie supérieure arrière de votre bras où il est le mieux protégé. Le site choisi doit être à au moins 1 pouce du site d'injection d'insuline. Le site doit être nettoyé avec de l'alcool et sec avant l'installation. Le capteur est muni d'un petit embout flexible qui s'insère en dessous de la peau. Il peut se porter pour une durée maximale de 14 jours. Il est important de se rappeler que le capteur est aussi muni d'une aiguille; il faut donc alterner le site d'installation à chaque changement de capteur. Certaines personnes peuvent avoir une réaction allergique (éruption cutanée/ « rash ») au site d'installation à cause du produit adhésif sur la capteur. Dans ces cas, il faut utiliser un tampon de cavillon vendu en pharmacies.



Qui peut l'utiliser? Les clients âgés de 18 ans et plus ayant au moins 2 ans d'expérience dans la gestion de leur diabète.

Quand faut-il tester sa glycémie capillaire (taux de sucre au bout du doigt)?

La mesure de la glycémie dans le liquide interstitiel n'est pas aussi précise que la glycémie capillaire (prise par la goutte de sang au bout du doigt). Il peut y avoir une différence de 20% entre les 2 valeurs. De plus, il y a un délai d'environ 10 minutes entre la valeur dans le sang (plus vite) et celle dans le liquide interstitielle (plus lente), c'est pourquoi il faut parfois valider avec une glycémie capillaire, par exemple:

- A) Quand les taux de sucre changent rapidement (à la hausse ou à la baisse);
- B) Si une hypoglycémie doit être confirmée (baisse de sucre);
- C) Si les symptômes ressentis ne concordent pas avec la lecture du FreeStyle Libre;
- D) Si le lecteur n'affiche pas de flèche de tendance de la glycémie ou une valeur de glycémie actuelle.

Coût: Le système flash de surveillance du glucose Freestyle Libre est couvert par certaines assurances privées. Vous devez contacter votre assurance pour avoir les détails. Sans assurance, le coût approximatif est de 50.00\$ pour le lecteur et 100.00\$ pour chaque capteur (1 capteur est nécessaire chaque 2 semaines, donc 200\$/mois). À titre de comparatif, le glucomètre standard est offert gratuitement à l'achat de bandelettes, vendues à un prix approximatif de 1\$/bandelette. Si une personne, prenant de l'insuline, se teste 4 fois par jour, il lui en coûtera 120\$/mois. La plupart des assurances privées couvrent les bandelettes, ainsi que les programmes gouvernementaux (certaines restrictions s'appliquent quant au nombre de bandelettes annuellement disponibles). À noter qu'il est important, si vous avez le Freestyle Libre, de toujours avoir en votre possession des bandelettes (non-expirées). Ce système est particulièrement recommandé pour les personnes se testant jusqu'à 4 fois par jour ou plus, comme les personnes diabétiques de type 1 ou type 2 prenant de l'insuline.



Dates importantes

10 mai et 7 juin 2019

Cours de cuisine et visite du supermarché de 8 h 30 à 12 h.

Inscriptions obligatoires *avec carte santé valide* 613-632-1111 poste 52701.

Nouveauté:

Livre de recettes « Cuisiner avec des diététistes » disponible au coût de 7\$

Bol du dragon au saumon

(4 portions)

Ingrédients :

- 1 1/4 tasse riz à grain long
- 4 oeufs calibre gros
- 2 carottes, râpées
- 2 tiges céleri, coupées en petits dés
- 2 oignons verts/échalotes, hachés finement
- 1 1/2 tasse flageolets verts (en conserve), rincés et égouttés
- 3 c.à soupe huile d'olive extra vierge
- 2 c.à soupe de jus de citron
- 400 g saumon en conserve
- 2 tasses bébé roquette
- 1 pincée sel [facultatif]
- poivre au goût [facultatif]
- 2 c.à soupe coriandre fraîche [facultatif]

Méthode:

- 1- Cuire le riz. Laisser reposer au moins 1 h au réfrigérateur.
- 2- Bouillir les oeufs (10 min), et refroidir aussitôt sous l'eau froide et réserver.
- 3- Lorsque prêts à servir, préparer les légumes : râper les carottes, couper en dés le céleri et hacher finement les oignons verts. Les mettre dans un saladier, y ajouter le riz, les flageolets et la roquette. Verser l'huile et le jus de citron et bien touiller le tout. Vérifier l'assaisonnement.
- 4- Transférer la salade de riz dans des bols de service. Couper le saumon en morceaux et les oeufs en quartiers, puis les placer sur la salade de riz. Garnir de coriandre et servir.

Valeur Nutritive (par portion)

610 calories, 24 g de lipides, 64 g de glucides, 4 g de fibres et 32 g de protéines

Source: <https://www.soscuisine.com/recette/bol-dragon-saumon#>

Pour recevoir l'Infolettre bimestrielle ou pour enlever votre nom de la liste d'envoi, veuillez envoyer un courriel à : infolettrediabete@hgh.

Adopter un mode de vie sain
 CONTRIBUE AU TRAITEMENT DU
DIABÈTE

