

# Tirez le meilleur parti de votre alimentation

Pour les personnes atteintes de diabète sucré







## BIENVENUE !

Voici Annie. Elle vous accompagnera tout au long de ce guide nutritionnel et vous donnera quelques conseils utiles.

# Les repas savoureux sont sources de plaisir dans notre quotidien.

Un programme alimentaire peut susciter beaucoup de questions pour les personnes atteintes de diabète, qu'elles s'administrent de l'insuline ou non.

La glycémie (ou taux de glucose dans le sang) augmente après les repas. Si votre glycémie est très élevée, vous risquez de vous sentir faible et fatigué(e). Vous pouvez également ne rien ressentir de particulier.

En général, le taux de glucose dans le sang d'une personne saine 2 heures après le début d'un repas (glycémie post-prandiale – GPP) ne dépasse pas 140 mg/dl. En revanche, celle des personnes atteintes de diabète peut atteindre 200 ou 300 mg/dl, voire plus. Ces hyperglycémies peuvent à long terme endommager les artères sanguines en raison de la détérioration de l'endothélium (couche qui tapisse l'intérieur des vaisseaux), favorisant le développement de complications des gros vaisseaux (cœur, cerveau, membres inférieurs) et/ou des petits vaisseaux (rein, rétine, nerfs périphériques).

Toutefois, en comprenant comment stabiliser votre glycémie, vous pourrez vous sentir mieux et réduire ou retarder la survenue de complications vasculaires.

**Cette brochure pourrait vous aider à y parvenir.**

# Ces outils vous aident à gérer votre diabète !

Voici le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®, un lecteur qui affiche sur son écran des messages avec la fonction Coach de glycémie (Blood Sugar Mentor®). Celle-ci vous fournit **des conseils**, **des informations** et **des encouragements** personnalisés pour vous permettre d'agir avec l'aide et les recommandations de votre équipe médicale, et ainsi identifier et prévenir **les hypoglycémies** et **les hyperglycémies**.



Les décisions thérapeutiques doivent s'appuyer sur des résultats chiffrés et des recommandations d'une équipe soignante et non pas seulement sur des résultats avec un code couleur.



Découvrez une manière simple d'utiliser  
les couleurs pour gérer votre  
diabète grâce au lecteur de glycémie  
OneTouch Verio Reflect®

## Cette brochure

Elle vous permet de mieux comprendre l'impact des repas que vous consommez sur votre taux de glucose dans le sang.

Elle vous fournit des informations détaillées sur des questions de nutrition.

## Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®

Le seul lecteur qui affiche sur son écran des messages avec la fonction Coach de glycémie (Blood Sugar Mentor®) et vous fournit des conseils, des informations et des encouragements personnalisés pour vous permettre d'agir avec l'aide et les recommandations de votre équipe médicale, et ainsi identifier et prévenir les hypoglycémies et les hyperglycémies.

## Comment nous contacter ?

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide pour utiliser le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®, vous pouvez nous contacter par l'un des moyens suivants :



[contact.fr@onetouch.com](mailto:contact.fr@onetouch.com)



**0 800 459 459**

Service & appel  
gratuits

du lundi au vendredi de 8h à 18h

Vous pouvez également demander conseil à votre équipe médicale.

# Avant de commencer

Demandez-vous pourquoi vous souhaitez comprendre comment vos repas influencent votre glycémie.

## Sélectionnez les raisons qui vous concernent dans la liste ci-dessous

- Je souhaite me sentir mieux après les repas
- Je souhaite apprécier mes repas
- Je m'administre de l'insuline et je voudrais savoir en quoi les repas affectent ma glycémie
- Je voudrais mieux contrôler mon diabète
- J'aimerais m'assurer que je mange bien
- J'en ai assez de me sentir coupable après les repas
- Je voudrais préparer un seul repas pour ma famille et moi-même
- Je souhaite contrôler mes repas et non me sentir contrôlé(e) par eux
- J'aimerais avoir plus d'énergie car je me sens souvent fatigué(e) après les repas

Autre :

Quelle réponse est la plus importante pour vous ?

## Exemple

NOM : Monsieur X  
DIAGNOSTIC : Diabète de type 2  
TRAITEMENT : Insuline  
AGE : 59 ans



### Comment il se sentait avant :

*« Je ne savais pas vraiment ce que je pouvais manger et ce que je devais éviter. J'avais souvent l'impression de ne pas pouvoir manger des aliments que j'aimais et je me sentais en quelque sorte limité. »*

### Ce qu'il a fait :

*« En utilisant cette brochure, j'ai réalisé toutes les tâches l'une après l'autre pendant un mois. »*

### Ce qu'il a dit ensuite :

*« J'ai commencé à comprendre le lien entre la glycémie et les repas. Je ne me suis pas mis la pression, j'ai juste fait toutes les tâches chacune leur tour.*

*Désormais, je peux profiter de mes repas préférés car je comprends mieux ce que je peux manger et en quelle quantité ! »*

*Monsieur X*

# Comprendre l'influence de l'alimentation sur les variations de la glycémie

## 1 Pour commencer

Comprenez comment les repas affectent votre glycémie.

Définissez vos objectifs avec votre médecin :

Avant le repas :

mg/dl

Après le repas :

mg/dl

**Tâche 1 :** Etes-vous dans l'objectif ?

## 2 Découvrez comment les repas affectent votre glycémie

Quelle est la quantité de glucides en grammes ?

**Tâche 2 :** Découvrez l'influence de vos plats préférés.

## 3 Mesurez et agissez !

Comment le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® peut-il contribuer dans la gestion de votre diabète ?

Comment devez-vous réagir face aux valeurs glycémiques élevées ou basses ?

**Tâche 3 :** Mesurez votre glycémie selon les recommandations de votre équipe soignante.

## 4 Gardez la motivation !

**Tâche 4 :** Suivez l'évolution de vos résultats.

Gardez le cap !





## Le saviez-vous ?

Le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® avec la Fonction Coach de Glycémie (Blood Sugar Mentor®) affichera des messages d'encouragement pour vous motiver à rester sur la bonne voie et atteindre les objectifs de votre diabète fixés par votre équipe soignante.

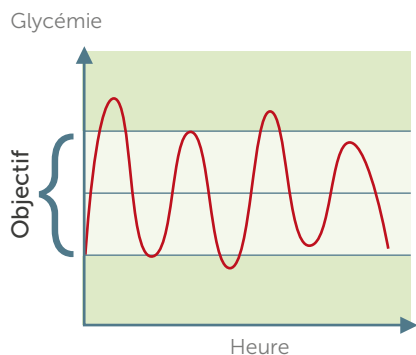
# Vous pouvez améliorer votre bien-être en comprenant l'impact de vos repas sur votre glycémie !



## Le saviez-vous ?

La glycémie évolue au cours de la journée.

Cette fluctuation est influencée par les repas (consommation de glucides ou sucres), l'activité physique et le traitement par voie orale ou injectable.



**En général, voici comment ces facteurs influencent la glycémie :**

- ▲ Repas
- ▼ Activité physique\*
- ▼ Traitements

Source : *42 Factors That Affect Blood Glucose?! A surprising Update*  
<https://diatribe.org/42-factors-affect-blood-glucose-surprising-update>. Consulté le 27 avril 2022.

\*En général, la glycémie diminue pendant et après une activité physique mais cela dépend du type et de l'intensité de l'exercice.



Si vous restez dans l'objectif fixé par votre équipe soignante et que vous diminuez les fluctuations glycémiques au minimum, vous pouvez réduire ou retarder à long terme le risque de complications liées au diabète et vous sentir beaucoup mieux.

Pour rester dans votre objectif, vous devez limiter autant que possible les augmentations de votre glycémie après les repas. Cette brochure vous apportera quelques éléments pour vous aider à y parvenir.

Les repas sont l'un des principaux facteurs qui augmentent la glycémie.



1

# Pour commencer



## Définissez les limites de votre objectif

Ecrivez vos objectifs avec votre médecin

Mon objectif pour l'HbA1c est : moins de  %

Mon objectif se situe dans la fourchette suivante :

Glycémie : entre  mg/dl et  mg/dl

Avant les repas, moins de :  mg/dl

2 heures après les repas, moins de :  mg/dl

Nombre de tests de glycémie à réaliser par jour :  tests/par jour

L'objectif glycémique doit être fixé par le médecin, il doit être individualisé en fonction de chaque profil selon les besoins du patient et peut donc évoluer au cours du temps.

Avec l'aide de votre professionnel de santé, confirmez ou modifiez les seuils d'objectifs glycémiques en fonction de vos propres besoins.



### Astuce !

Vous pouvez définir vos limites hautes et basses dans votre lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®, y compris avant et après les repas.

Assurez-vous de discuter des limites de votre objectif qui vous conviennent avec votre professionnel de santé.



# 1 Pour commencer



## Tâche 1

Atteignez-vous votre objectif ?

Fréquence et moments des tests de glycémie à réaliser selon les recommandations de l'équipe soignante.

|                                   |                            |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                   | Avant repas :              | 2 heures après :           |
| <b>Petit-déjeuner</b>             | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> Commentaires |                            |                            |

|                                   |                            |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                   | Avant repas :              | 2 heures après :           |
| <b>Déjeuner</b>                   | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> Commentaires |                            |                            |

|                                   |                            |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                   | Avant repas :              | 2 heures après :           |
| <b>Dîner</b>                      | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> Commentaires |                            |                            |

|                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| <b>Au coucher</b>                 | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> Commentaires |                            |



## Mythe

On m'a diagnostiqué du diabète.  
Maintenant, je ne peux plus manger ce que j'aime !

## Réalité

Avoir du diabète ne vous oblige pas à abandonner tous les aliments que vous aimez.

Une fois que vous aurez compris comment le choix de vos repas influence votre glycémie, vous verrez que pour rester dans votre objectif, vous n'aurez pas besoin d'abandonner complètement les aliments que vous aimez.



Certains aliments peuvent provoquer une plus forte hausse de votre glycémie que d'autres.

2

Découvrez comment  
vos repas affectent votre  
glycémie





## Il y a deux principaux facteurs qui influencent la glycémie après un repas :

**La taille d'une portion** joue un rôle important car une grosse portion de certains aliments aura une forte influence sur votre glycémie.

**La composition de votre alimentation** : les aliments contiennent des glucides (ou sucres), des graisses (ou lipides), des protéines et des fibres alimentaires. La glycémie est principalement influencée par la quantité de glucides dans un repas (qui font monter la glycémie) et la quantité de fibres (qui atténuent la montée de la glycémie).

## Que sont les glucides ?

**Les glucides sont les féculents et les sucres contenus dans les aliments.**

Votre corps a besoin de glucides pour avoir de l'énergie mais ils augmentent la glycémie plus fortement et plus rapidement que les autres types de nutriments.

C'est pourquoi si vous souffrez de diabète, il peut être utile d'estimer la quantité de glucides dans vos repas.

## Quantités de glucides en grammes

Les besoins nutritionnels sont propres à chaque personne selon son sexe, son âge, son activité physique,...

Les glucides tiennent une part importante dans la couverture des besoins énergétiques : ils doivent représenter 45 à 55% de l'apport énergétique total.

En moyenne pour une personne moyennement active on conseille au déjeuner et au dîner :

**Femme** : 65 à 95g de glucides

**Homme** : 75 à 105g de glucides

## 2 Apprentissage

En moyenne pour une personne moyennement active on conseille au déjeuner et au dîner :

**Femme** : 65 à 95g de glucides

**Homme** : 75 à 105g de glucides

| Aliment  | Poids de l'aliment | Quantité de glucides |
|--|--------------------|----------------------|
| <b>Pain et dérivés, farine</b>                                   |                    |                      |
| Pain blanc, ¼ baguette   | 60g                | 30g                  |
| Pain complet, 1 tranche  | 30g                | 15g                  |
| 1 biscotte   | 7g                 | 5g                   |
| Farine, 1 c. à soupe bombée                                      | 15g                | 10g                  |
| <b>Féculents, légumes secs</b>                                   |                    |                      |
| Pâtes cuites, 4 c. à soupe                                       | 100g               | 25g                  |
| Riz cuit, 3 c. à soupe   | 100g               | 30g                  |
| Graine de couscous cuite, 3 c. à soupe                           | 100g               | 30g                  |
| Maïs, 4 c. à soupe   | 100g               | 20g                  |
| Polenta cremeuse, 7 c. à soupe                                   | 100g               | 15g                  |
| Flageolet, pois chiche, lentilles, h.rouge (cuits), 5 c. à soupe | 100g               | 15g                  |
| <b>Pomme de terre</b>  |                    |                      |
| 1 petite pomme de terre  | 50g                | 10g                  |
| Purée, 3 c. à soupe  | 100g               | 15g                  |
| Frites, 20 frites moyennes                                       | 100g               | 35g                  |
| Gnocchis de pomme de terre, 20 gnocchis                          | 100g               | 35g                  |
| <b>Viande, Poisson, Œufs</b>                                     |                    |                      |
| Viande poisson œufs, non transformés, sans chapelure             | 100g               | 0g                   |
| <b>Légumes</b>   |                    |                      |
| Légumes crus   | 100g               | 0 à 2g               |
| Légumes cuits (moyenne)  | 100g               | 5g                   |

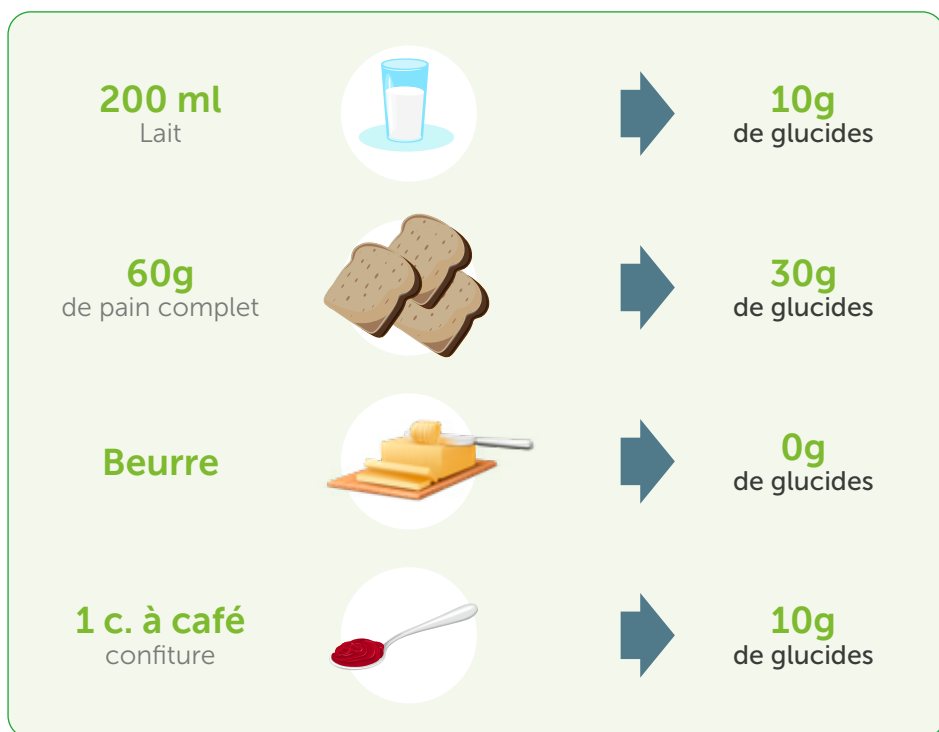
| Aliment  | Poids de l'aliment | Quantité de glucides |
|--|--------------------|----------------------|
| <b>Fruits (sans le noyau et la peau)</b>           |                    |                      |
| 1 pomme  | 150g               | 17g                  |
| 1 poire  | 120g               | 13g                  |
| 1 kiwi   | 80g                | 8.5g                 |
| 1 orange   | 150g               | 12g                  |
| ½ pamplemousse                                     | 180g               | 14g                  |
| 2 mandarines, clémentines                          | 130g               | 12g                  |
| 2 abricots   | 100g               | 9g                   |
| 3 prunes « Reine Claude »                          | 100g               | 16g                  |
| 1 banane (moyenne)                                 | 100g               | 20g                  |
| ⅙ d'ananas   | 180g               | 20g                  |
| 1 tranche pastèque (longueur)                      | 250g               | 20g                  |
| ¼ melon Charentais, de Cavaillon                   | 100g               | 15g                  |
| ½ verre de jus de fruit (pressé ou 100% pur jus)   | 100ml              | 10g                  |
| <b>Baies</b>                                       |                    |                      |
| 10 fraises   | 160g               | 10g                  |
| 15 cerises   | 90g                | 12g                  |
| 15 grains de raisin                                | 120g               | 18g                  |
| 20 baies (framboises, groseilles, mûres)           | 120g               | 7g                   |
| <b>Lait et produits laitiers</b>                   |                    |                      |
| Lait nature, 1 grand verre                         | 250ml              | 12.5g                |
| 1 yaourt nature                                    | 125g               | 7g                   |
| 1 fromage blanc nature, 1 faisselle nature         | 100g               | 4g                   |
| 2 petits suisses nature                            | 120g               | 5g                   |
| 1 yaourt aromatisé, aux fruits                     | 125g               | 15g                  |
| 1 yaourts aux fruits 0% MG et 0% de sucres ajoutés | 125g               | 8g                   |
| 1 crème dessert, flan                              | 100g               | 20g                  |
| Fromage  | 30g                | 0g                   |
| <b>Sucre et produits sucrés</b>                    |                    |                      |
| Sucre cristallisé, 2 c. à café                     | 10g                | 10g                  |
| 2 morceaux de sucre                                | 10g                | 10g                  |
| 2 boules de glace                                  | 100g               | 25g                  |
| 1 portion moyenne de pâtisserie                    |                    | 40g                  |
| 2 biscuits secs style « Petits beurres »           |                    | 12g                  |
| Confiture, 1 c. à soupe                            |                    | 20g                  |
| Miel, 1 c. à soupe                                 |                    | 25g                  |

## 2 Apprentissage

# Equivalences alimentaires en termes de teneur en glucides

Petit-déjeuner

### Exemple 1



**Total : 50g glucides**



## Exemple 2

**1**

Pain au chocolat de  
boulangerie



**30g**  
de glucides

**200ml**

jus de fruits



**20g**  
de glucides

**Total : 50g glucides**

La composition des repas a une influence primordiale sur la glycémie post-prandiale. Les deux exemples de petit-déjeuner ci-dessus comportent chacun 50g de glucides. « L'exemple 2 » fera monter plus rapidement la glycémie et ne sera pas rassasiant sur le long terme (risque de grignotages).

« L'exemple 1 », plus équilibré aura un impact moindre sur la glycémie. Il est donc conseillé au quotidien un petit déjeuner équilibré pour bien démarrer la journée !

## 2 Apprentissage

Déjeuner et dîner

### Exemple 1

**200g**  
de pâtes cuites



**50g**  
de glucides

**150g**  
de légumes cuits



**7.5g**  
de glucides

**Poisson**



**0g**  
de glucides

**1 morceau**  
de pain (40g)



**20g**  
de glucides

**1**  
yaourt nature



**7g**  
de glucides

**1**  
pomme



**17g**  
de glucides

**Total : 101.5g glucides**



## Exemple 2

$\frac{1}{2}$   
pizza restaurant



**60g**  
de glucides

**1**  
pâtisserie  
individuelle



**40g**  
de glucides

**Total : 100g glucides**

Il est recommandé d'équilibrer au mieux votre alimentation en associant à chaque repas un glucide complexe ou lent (féculent, légumineuses, pain), une source de protéines (viande, poisson, œuf), des fibres (légumes et fruit) et un apport en calcium (laitage, fromage).

Les deux repas cités en exemples apportent quasiment la même quantité de glucides mais « l'exemple 1 », très équilibré, fera peu monter votre glycémie et sera rassasiant sur le long terme tout en vous apportant les bons nutriments.

« L'exemple 2 », riche en lipides, en glucides et pauvre en fibres pourra provoquer une hyperglycémie post-prandiale. Il faut donc que ces repas « plaisirs » restent occasionnels.

## 2 Apprentissage



### Tâche 2

Découvrez l'influence de vos plats préférés !

Mesurer votre glycémie avant et après les repas peut vous aider à comprendre que pour rester dans l'objectif, vous n'avez pas besoin d'abandonner totalement vos aliments préférés.

| Nom de l'aliment            | Taille de la portion (ex. : part de l'assiette) | Quantité de glucides (g) |
|-----------------------------|---|--------------------------|
| <i>Spaghetti bolognaise</i> | <i>Petite assiette</i>                          | 50 g                     |
| <i>Biscuits au chocolat</i> | <i>5 biscuits</i>                               | 30 g                     |
|                             |   | g                        |
|                             |   | g                        |
|                             |   | g                        |
|                             |   | g                        |





Si parfois, vos résultats dépassent les limites de votre objectif, il faudra comprendre pourquoi. Parlez-en avec votre médecin.

Il est assez difficile de rester toujours parfaitement dans l'objectif ! Vous apprenez, et avec le temps, vous verrez que les résultats de vos tests glycémiques resteront de plus en plus souvent dans les limites.

Résultat du test 2 heures après le repas\*

Commentaires

149 mg/dl

*Bon choix !*

189 mg/dl

*La prochaine fois, manger 3 biscuits au lieu de 5.*

mg/dl

mg/dl

mg/dl

mg/dl

\*Bon usage des technologies de santé – L'autosurveillance glycémique dans le diabète de type 2 : une utilisation très ciblée. HAS avril 2011.

Bon usage des dispositifs médicaux – Indications et prescription d'une autosurveillance glycémique chez un patient diabétique. HAS Octobre 2007.



Les objectifs glycémiques sont personnalisés par le médecin selon le profil du patient. A titre indicatif, ils ont été définis par la Haute Autorité de Santé.

## 2 Apprentissage

# Comment le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® peut-il vous aider à voir l'impact de vos repas sur vos résultats de glycémie ?

Pour voir et comprendre l'impact de vos repas sur vos résultats de glycémie, il faudra rajouter cette information après avoir réalisé le test.



### Ajouter des « Info. Repas » aux résultats glycémiques

Votre lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® vous permet d'insérer une Info. « Avant repas »  ou une Info. « Après repas »  à votre résultat de glycémie.\* Il est important de comprendre le lien entre les niveaux de glycémie et l'alimentation. Lorsque vous insérez ces informations Repas en regard de vos résultats de tests, vous ajoutez des informations sur votre alimentation à vos résultats. Votre lecteur de glycémie utilise ces informations de différentes manières et affiche des messages de tendances, des conseils de la fonction Coach de glycémie et des encouragements. Discutez avec votre professionnel de santé pour comprendre en quoi ces informations Repas peuvent vous aider à gérer votre diabète. Prenez en compte les éléments ci-dessous lorsque vous ajoutez des informations Repas.

- Un test de glycémie Avant repas est réalisé juste avant le début de votre repas.
- Un test de glycémie Après repas est généralement réalisé deux heures après le début de votre repas.
- Un test de glycémie réalisé à jeun doit avoir l'information « Avant repas ».

\* Pour plus d'informations et avant toute utilisation, veuillez-vous reporter au manuel d'utilisation.

## Ajouter des informations Repas à vos résultats

Pour passer à une Info. « Après repas », appuyez sur  puis sélectionnez « Après repas » et appuyez sur .

**REMARQUE :** l'icône Indicateur d'objectif affichée avec le résultat utilise les objectifs Avant et Après repas. Lorsque vous passez d'une Info « Avant repas » à une Info « Après repas », l'icône Indicateur d'objectif peut pointer vers un autre segment de la Barre de couleur. Un nouveau message peut apparaître.



### Astuce !

Ajoutez une Info. « Avant repas » ou « Après repas » à vos résultats.

N'oubliez pas d'ajouter des informations Repas à vos résultats, pour indiquer que le test a été fait avant ou après un repas !



Assurez-vous de discuter des objectifs qui vous conviennent avec votre professionnel de santé.

3

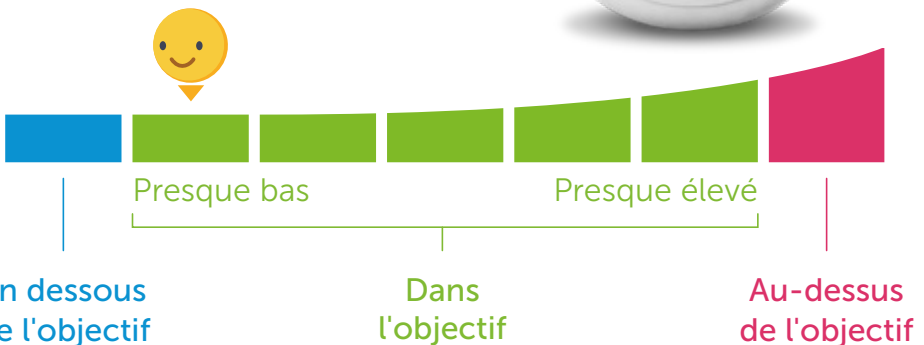
Mesurez et agissez !



## Indicateur d'objectif dynamique ColorSure®

Le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® comprend une fonction Indicateur d'objectif dynamique ColorSure® qui vous permet de savoir instantanément si votre résultat actuel est inférieur (**bleu**), dans (**vert**) ou supérieur (**rouge**) aux limites de votre objectif.

Elle vous indique également lorsque votre résultat glycémique est dans l'objectif et est proche de la limite basse ou haute de votre objectif afin que vous puissiez agir en vous basant sur les recommandations de votre médecin.



Les résultats chiffrés actuels et les recommandations de votre professionnel de santé doivent être pris en compte dans les décisions relatives au traitement. Assurez-vous de discuter avec votre médecin des limites qui vous conviennent pour votre objectif et de la manière d'adapter votre traitement.

### 3 Mesurez et agissez !

#### Réagir en cas d'hyperglycémie.

Si 2 heures après le début de votre repas, vous remarquez que votre glycémie dépasse les limites de votre objectif, il existe plusieurs façons de la faire baisser.

Consultez votre médecin pour trouver les solutions qui vous conviennent. Celui-ci pourra également vous conseiller des alternatives.

#### Ce que vous pouvez faire 2 heures après le repas :

**Marchez pendant 30 minutes** ; cela vous aidera à réduire votre glycémie.

**Si vous prenez de l'insuline**, vous devrez peut-être vous en injecter une dose supplémentaire selon les recommandations de votre médecin. Votre médecin saura vous conseiller s'il s'agit d'une option pour vous.

Votre carnet de bord (papier ou via une application) vous aidera à choisir le plan de traitement le plus efficace. N'oubliez pas de l'emporter lors de votre prochaine visite chez le médecin.

**Règles de modification de la dose d'insuline** (à remplir par le médecin) :

**Autres recommandations** du médecin pouvant vous être utiles :

## Que pouvez-vous faire au prochain repas ?

**Essayez de réduire la taille de la portion.** Cela signifie que vous pouvez toujours manger ce que vous aimez, mais en plus petite quantité. Petit à petit, vous vous servirez des portions adaptées.

**Essayez de trouver une alternative.** Par exemple, mangez un yaourt nature au lieu de biscuits au chocolat.

**Vous devrez peut-être ajuster votre dosage de médicaments (comprimés ou injectables incluant l'insuline).** Votre médecin vous aidera à ce niveau-là. Emmenez votre carnet de bord rempli à la consultation ou partagez vos résultats avec votre médecin via l'application mobile OneTouch Reveal®.

Autres conseils (à remplir par le médecin) :

## Comment réagir en cas d'hypoglycémie ?

Si vous prenez de l'insuline ou certains antidiabétiques oraux, il est possible que vous vous retrouviez à un moment en hypoglycémie (c'est-à-dire en général une glycémie inférieure à 70 mg/dl).

Voici quelques conseils, mais consultez votre médecin qui sait ce qui est le mieux pour vous.



**1. Mangez 15-20 grammes de glucides (seulement si vous êtes conscient)\*, par exemple 3 morceaux de sucre N°4, 1 cuillère à soupe de confiture ou miel ou 1 petite cannette de soda non light**



**2. Attendez 15 minutes le temps que le sucre arrive dans le sang**



**3. Contrôlez à nouveau votre glycémie 15 minutes après le resucrage**

**Si votre glycémie est toujours inférieure à 70 mg/dl, répétez le processus.**

Autres conseils (à remplir par le médecin) :



## Tâche 3

Mesurez votre glycémie avant et après les repas

### Petit-déjeuner

|                         | Lundi                              | Mardi                              | Mercredi                           |
|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Avant le repas          | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| 2 heures après le repas | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| Différence              | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| Commentaires/Actions    | <input type="text"/>               | <input type="text"/>               | <input type="text"/>               |

### Déjeuner

|                         |                                    |                                    |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Avant le repas          | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| 2 heures après le repas | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| Différence              | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| Commentaires/Actions    | <input type="text"/>               | <input type="text"/>               | <input type="text"/>               |

### Dîner

|                         |                                    |                                    |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Avant le repas          | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| 2 heures après le repas | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| Différence              | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| Commentaires/Actions    | <input type="text"/>               | <input type="text"/>               | <input type="text"/>               |

### Coucher

|                      |                                    |                                    |                                    |
|----------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Au coucher           | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> | <input type="text" value="mg/dl"/> |
| Commentaires/Actions | <input type="text"/>               | <input type="text"/>               | <input type="text"/>               |



### 3 Mesurez et agissez !

N'oubliez pas d'ajouter une information « avant » ou « après » repas à vos résultats.

| Jeudi                      | Vendredi                   | Samedi                     | Dimanche                   |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>       |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>       |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>       |
| <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl | <input type="text"/> mg/dl |
| <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>       | <input type="text"/>       |

Si les résultats de vos tests après les repas sont toujours supérieurs à l'objectif recommandé, consultez votre médecin. De même si vous avez plusieurs valeurs de glycémie en dessous de votre objectif.

## 3 Mesurez et agissez !



### Le saviez-vous ?

Vous pouvez également tenir un carnet de bord numérique et partager vos résultats de glycémie avec votre professionnel de santé sans avoir besoin d'attendre votre prochain rendez-vous.

Pour ce faire, il vous suffit de connecter votre lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® sans fil à l'application mobile OneTouch Reveal®.



Vous pouvez télécharger gratuitement l'application mobile OneTouch Reveal® sur l'App Store ou Google Play.



Apple, App Store, et Apple Logo sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play et le Google Play logo sont des marques de Google LLC.

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par LifeScan Europe est soumise à licence. Les autres marques et logos appartiennent à leurs propriétaires respectifs.



## Le saviez-vous ?

Le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® peut vous aider à identifier vos tendances hautes ou basses.

Le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® passe en revue vos résultats antérieurs et peut afficher des Astuces de coach (conseils), des Messages de tendance (informations) ou des Messages d'encouragements.

Les messages de tendance apparaissent lorsque le lecteur remarque que votre glycémie a tendance à sortir des limites inférieures ou supérieures que vous avez définies dans le lecteur de glycémie avec votre médecin.

Avec  
Blood Sugar  
Mentor™\*

\*Avec fonction  
Coach de  
Glycémie



4

Gardez la motivation !






## Notez l'évolution de vos résultats et gardez le cap !

Continuez à faire des changements jusqu'à obtenir des résultats glycémiques dans votre objectif défini avec votre médecin. En faisant attention à ce que vous mangez, vous pourrez obtenir de meilleurs résultats !

Avec le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®, vous pouvez suivre l'évolution de vos résultats. Si vous ajoutez des informations « Avant repas » et « Après repas » tous les jours, votre lecteur de glycémie vous aidera à suivre votre progression en affichant vos valeurs moyennes.

Suivez ces étapes pour voir la moyenne de vos résultats pour les 7, 14 et 30 derniers jours, pour tous vos tests et pour ceux réalisés avant et après les repas.

1

Dans le Menu principal, appuyez sur  ou  pour sélectionner le Résumé puis appuyez sur .

Le nombre de résultats qui sont en dessous (bleu), dans l'objectif (vert) et au-dessus (rouge) s'affiche sous forme de graphique à barres.




**2** Appuyez sur  pour afficher le Résumé par moments de la journée

Le nombre de résultats en dessous, dans l'objectif et au-dessus s'affiche selon le moment de la journée. Les quatre tranches horaires sont le Matin, l'Après-midi, le Soir et le Coucher. Ces quatre créneaux ne peuvent pas être modifiés.




| Résumé  |    |      |    |
|---|----|------|----|
| 30 derniers jours   |    |      |    |
|   | B. | Obj. | H. |
|  | 1  | 9    | 6  |
|  | 2  | 8    | 6  |
|  | 5  | 5    | 6  |
|  |    | 7    | 5  |


**3** Appuyez sur  pour afficher vos moyennes globales pour les 7, 14 et 30 derniers jours




| Moyennes | mg/dL |
|----------|-------|
| 7 jours  | 153   |
| 14 jours | 131   |
| 30 jours | 162   |


**4** Si le Mode de base est désactivé, appuyez sur  pour afficher vos moyennes Avant repas pour les 7, 14 et 30 derniers jours



| Moyenne Avant repas  | mg/dL |
|--|-------|
| 7 jours     | 153   |
| 14 jours   | 131   |
| 30 jours  | 162   |

**5** Si le Mode de base est désactivé, appuyez sur  pour afficher vos moyennes Après repas pour les 7, 14 et 30 derniers jours



| Moyenne Après repas  | mg/dL |
|--|-------|
| 7 jours   | 220   |
| 14 jours  | 128   |
| 30 jours  | 156   |

REMARQUE : si vous n'avez pas de résultat pour les 7, 14 et 30 derniers jours, des tirets apparaîtront dans la colonne mg/dL

Pour plus d'informations et avant toute utilisation, veuillez-vous reporter au manuel d'utilisation

## 4 Gardez la motivation !



### Tâche 4

Suivez l'évolution de vos résultats

**Etape 1 :** suivez l'évolution de vos résultats : dans le tableau ci-dessous, écrivez la moyenne des résultats que vous venez de lire sur votre lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®.

|          | Tous les résultats   | Avant les repas      | Après les repas      |
|----------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 7 jours  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 14 jours | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 30 jours | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

**Etape 2 :** si la valeur pour 7 jours est plus proche de votre objectif que la valeur pour 30 jours, vous avez amélioré vos résultats !



## Félicitations ! Vous avez terminé la lecture de cette brochure.

L'une des principales difficultés pour les personnes atteintes de diabète est la question de l'alimentation.

Retournez à la page 13 et regardez combien de fois votre taux de glucose est resté dans votre objectif. Regardez également la page 6 pour voir si ce processus vous a permis de répondre aux raisons qui vous motivaient à mieux comprendre votre glycémie.

Avez-vous désormais l'impression de mieux savoir ce que vous pouvez manger ?

Nous espérons que cette brochure vous a aidé à comprendre l'impact de vos repas sur votre glycémie et comment optimiser votre alimentation !



## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ONETOUCH  
Verio Reflect

100  
mg/dL

Continuez 

19 résultats sur 25  
dans l'objectif pour les  
7 derniers jours.

OK





[www.gammeOneTouch.fr](http://www.gammeOneTouch.fr)



[contact.fr@onetouch.com](mailto:contact.fr@onetouch.com)



**0 800 459 459**

Service & appel  
gratuits

du lundi au vendredi de 8h à 18h

Vous pouvez également demander  
conseils à votre équipe médicale

**ONETOUCH®**

Il est important de confirmer ou modifier les paramètres préconfigurés du dispositif selon les objectifs fixés par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure® Plus).

10/2022. Le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® est un dispositif d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destiné aux personnes atteintes de diabète. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Lire attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. **Ces produits sont personnels, ne partagez avec aucune autre personne vos produits.** Merci de suivre les instructions de votre professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'application OneTouch Reveal® – disponible en option – est destinée aux patients atteints de diabète, et est conçue pour recueillir et présenter les résultats des lecteurs de glycémie LifeScan. OneTouch Reveal® ne se substitue pas aux conseils des professionnels de santé. Lire attentivement la notice. (Le module Insulin Mentor™ Appli Patient de OneTouch Reveal® est un dispositif médical marqué CE).

LifeScan Europe GmbH (Zug - Suisse)  
2212LFSGP002

**EC REP** LifeScan Deutschland GmbH (Düsseldorf - Allemagne)

© 2022 LifeScan IP Holdings, LLC – FR-VRF-2200053.

LifeScan France SAS – 23 rue François Jacob – 92500 Rueil-Malmaison –  
S.A.S. au capital de 11 500 001 € – 839 988 920 R.C.S. Nanterre.

