ACCU-CHEK® Guide

Roche

MESURER LA GLYCÉMIE

SI FACILE

QU'EST-CE QUE LE

DIABÈTE?

Le diabète est une perturbation du métabolisme des glucides. Dans ce cas, le sucre n'est pas assimilé correctement par l'organisme. La glycémie, soit la quantité de sucre contenue dans le sang, augmente de manière trop importante. La cause est soit une absence totale ou partielle d'insuline, soit une résistance à l'insuline.

Plus précisément :
- le pancréas ne produit pas ou trop peu d'insuline et/ou
- les cellules du corps ne réagissent pas suffisamment à l'insuline fabriquée par l'organisme.

On distingue deux types de diabète principaux :

Le diabète de type 1
Quand l'organisme n'est plus capable de produire sa propre insuline, l'apport doit se faire entièrement par une source externe.

Le diabète de type 2
Dans ce cas, l'organisme continue à produire de l'insuline dans un premier temps. Cependant, les cellules du corps ne sont pas ou seulement partiellement capables de réagir à leur propre insuline et n'absorbent pas assez de sucre du sang. Résultat : la glycémie augmente. Le développement de cette maladie est d'abord insidieux et passe souvent inaperçu pendant des années.

«MON OBJECTIF MALGRÉ MON DIABÈTE:

CUISINER DE BONS PETITS PLATS.»

PATRICIA, 72

Comment en profiter : en optant pour une alimentation équilibrée, variée et saine, vous cuisinerez sciemment pour vous-même ou toute la famille.

Cuisiner sciemment, mais comment?

En élaborant vos nouveaux menus, votre objectif doit être une alimentation équilibrée. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille renoncer aux plaisirs culinaires. Très vite, vous découvrirez combien il est délicieux de cuisiner avec des produits frais et variés. Que vous soyez diabétique ou non, bien connaître la composition de vos aliments vous aide à préparer des repas sains et goûtus.

«MON OBJECTIF MALGRÉ MON DIABÈTE :

RESTER ACTIF.»

CHRISTIAN, 56

L'exercice physique régulier aide à maintenir une glycémie équilibrée et réduit le risque de complications liées au diabète. Commencez sans plus tarder! Vous verrez que vous en tirerez un grand plaisir.

Comment rester en forme

Vous devriez discuter avec votre professionnel de santé du genre d'activité qui vous conviendrait le mieux. Dans tous les cas, il est utile de se fixer des objectifs de remise en forme adéquats. En règle générale, il est bon de faire au moins 30 minutes d'exercice par jour. Que vous soyez diabétique ou non : une activité physique adaptée, que vous aimez pratiquer, contribue également à votre bien-être personnel.

FIXEZ-VOUS DES

OBJECTIFS PERSONNELS

La plupart des personnes auxquelles on diagnostique un diabète de type 2 n'ont pas encore de symptômes. Cela est dû à la lente progression de cette forme de diabète qui est aussi la plus courante. Avoir du diabète ne vous empêche pas de profiter de la vie. Débarrassez-vous dès à présent de vos vieilles habitudes et fixez-vous des objectifs que vous pouvez atteindre. L'autodiscipline dont vous faites preuve maintenant vous garantira une meilleure qualité de vie à long terme.

Alimentation

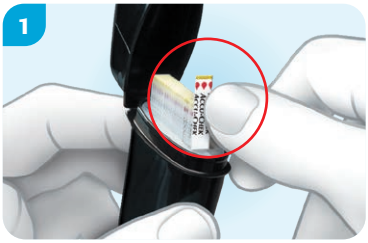
Variez vos menus en y ajoutant des légumes frais et de saison et faites attention à leur teneur en sucre lors de vos achats. Qu'est-ce qui vous fait envie, quelle transformation pourrait devenir la règle pour vous?

Exercice physique

Que diriez-vous d'aller à la salle de sport une ou deux fois par semaine? Promenez-vous régulièrement dans les forêts voisines ou établissez un programme personnalisé d'activités motivantes. Quel pourrait être votre objectif personnel en matière d'exercice?

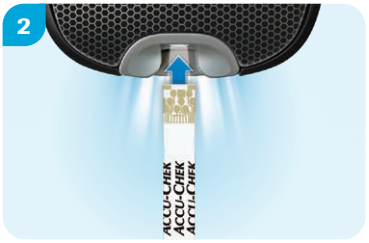
EXPLICATION PAS À PAS

MESURER LA GLYCÉMIE



Retirer les bandelettes

Lavez-vous soigneusement les mains et retirez la première bandelette de la boîte en la faisant glisser doucement vers le haut avec le milieu du pouce. Vous pouvez toucher le bord jaune car il est recouvert d'un film de protection.



Insérer les bandelettes

Insérez la bandelette dans le lecteur dans le sens de la flèche – il s'allume alors automatiquement.

Mesurer

Avec le bord jaune de la bandelette, effleurez la goutte de sang. Retirez votre doigt du champ de test dès que l'écran affiche : Mesure en cours.

Résultat

La valeur mesurée s'affiche en 4 secondes.

Vous trouverez une description plus détaillée de la procédure de test dans notre vidéo explicative :

www.accu-chek.ch/guide

UN PREMIER OBJECTIF :

CONNAÎTRE LE DIABÈTE

Il est important que vous ayez conscience de ce que ce diagnostic implique pour vous. Demandez conseil à un professionnel de santé qui vous connaît et connaît votre diagnostic exact. N'hésitez pas à poser des questions pour éclaircir tous les points que vous ne comprenez pas. En revanche, la prudence s'impose souvent en cas d'informations divergentes provenant de personnes de votre entourage ou de connaissances approximatives trouvées sur Internet.

Vous n'êtes pas seul(e)

En particulier quand il s'agit du diabète, il est crucial que vos proches soient aussi bien informés que possible de votre diagnostic. Ils pourront vous aider à modifier votre régime alimentaire et vos habitudes en matière d'exercice physique. En impliquant votre partenaire et votre famille, vous bénéficierez d'un soutien et d'une motivation exceptionnels. Il est également judicieux de vous faire accompagner à la consultation.

ACCU-CHEK® Guide

Roche

MESURER LA GLYCÉMIE

SI FACILE

Compatible avec mySugr

Accu-Chek Guide facilite le contrôle de la glycémie. Le kit comprend un lecteur, un autopiqueur synonyme de douceur et une boîte de bandelettes innovante. Les valeurs peuvent être automatiquement transférées à l'application mySugr qui les affiche de manière claire.

- Zone d'application particulièrement large et absorbante
- Bandelettes hygiéniquement éjectées par simple pression
- Tenue du journal automatique avec l'appli mySugr
- Dispositif pratique pour une piqûre en douceur et indolore

Vous désirez en savoir plus?

Notre Service Clients est à votre disposition :

0800 803 303 (appel gratuit)

info@accu-chek.ch

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK FASTCLIX et MYSUGR sont des marques de Roche. © 2020 Roche Diabetes Care (Suisse) SA, Industriestrasse 7, 6343 Rotkreuz

08.089.230.001 / 08-20 / 2500f