

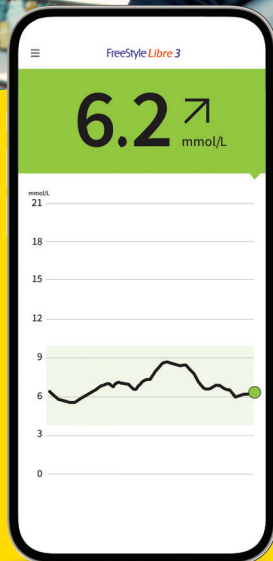


FreeStyle  
Libre



# Activité physique et diabète

L'activité physique comme  
élément de base de la thérapie  
des personnes atteintes  
d'un diabète.



 **Abbott**  
life. to the fullest.®

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bon à savoir sur les avantages de l'activité physique en cas de diabète

L'activité physique a de nombreux avantages	4
Prenez soin de vous et de votre corps	5
Que se passe-t-il dans une cellule musculaire pendant l'activité physique?	6
Activité physique en cas de diabète	8
Recommandation d'activité physique	10
Conseils pour une vie plus active	11
FreeStyle Libre et activité physique	12
Qu'arrive-t-il à mon taux de glucose – si je fais les courses ou que je me promène	14
Évaluation des évolutions de votre glucose en cas d'activité physique	16
Effets à long terme de l'activité physique	17
Appli <sup>24</sup> FreeStyle Libre Link / appli <sup>24</sup> FreeStyle Libre 3	18
Utilisez la fonction «Ajouter commentaire» votre appli	19
Découvrez-en encore plus sur votre diabète avec LibreView <sup>28</sup>	20
Votre plan d'activité physique	22

## L'activité physique a de nombreux avantages

Notre mode de vie et notre travail se résument pour la plupart d'entre nous à une chose: rester assis.

Pourtant l'être humain est naturellement programmé pour l'activité physique. **La mobilité profite à tous les muscles, organes internes et vaisseaux sanguins** – et tout particulièrement en cas de diabète.<sup>1</sup>

150 minutes d'activité physique par semaine à une intensité modérée à élevée et des exercices de musculation supplémentaires<sup>2</sup> suffisent pour générer **un bénéfice significatif en faveur de votre santé**.

Activité physique ne signifie pas systématiquement pratiquer un sport. Même **de petites activités modérées au quotidien**, selon la devise «courir sans s'essouffler», contribuent au niveau d'activité physique et engendrent déjà des résultats positifs sur la santé.<sup>3</sup>

Une promenade à pas rapides après le déjeuner peut aider à maîtriser la glycémie et à prévenir les pics glycémiques excessifs. Mais le ménage, le jardinage ou les montées d'escaliers ont également **un effet positif sur le taux de glucose**.

Les systèmes de mesure continue du glucose mesurent automatiquement vos valeurs de glucose à intervalles réguliers et, dans le cas de FreeStyle Libre, toutes les minutes<sup>25</sup>. Les **effets de l'activité physique sur le taux de glucose** peuvent ainsi être rendus visibles directement dans l'appli<sup>24</sup>, et les succès enregistrés. Utilisez également à cette fin la fonction «Ajouter commentaire» de l'appli<sup>24</sup> (voir page 19).



Une activité physique et sportive régulière est bénéfique pour la santé. Les personnes atteintes d'un diabète en tirent tout particulièrement avantage. L'activité physique fait du bien à l'ensemble de l'organisme et aide à **diminuer durablement le taux de glucose ainsi qu'à prolonger le temps dans les plages**<sup>32</sup>.

## Prenez soin de vous et de votre corps

### L'activité physique peut par exemple être bénéfique des manières suivantes:

- Réduction du surpoids
- Influence positive sur le taux de glucose<sup>4</sup>
- Amélioration du taux d'HbA1c<sup>4</sup>
- Réduction de l'insulinorésistance<sup>5</sup>
- Stimulation des effets anti-inflammatoires<sup>6</sup> et réduction des paramètres inflammatoires<sup>6-8</sup>
- Renforcement du système cardiovasculaire<sup>4</sup>
- Amélioration du fonctionnement du muscle cardiaque
- Renforcement musculaire<sup>5</sup>
- Réduction du stress
- Amélioration du bien-être<sup>4</sup>



# Que se passe-t-il dans une cellule musculaire pendant l'activité physique?

## D'où vient l'énergie?

Lorsque vous pratiquez une activité physique, la cellule musculaire augmente sa **consommation d'énergie jusqu'à 8 à 10<sup>1</sup> fois** celle de repos. Cette énergie est générée par la dégradation du glucose (sucre).

En temps normal, le glucose ne peut être absorbé par une cellule qu'à l'aide d'insuline. L'insuline agit à la manière d'une clé qui «ouvre» la cellule et permet ainsi la pénétration du glucose. L'absorption de glucose est donc **insulinodépendante**.<sup>1</sup> Sans insuline, nous ne pouvons tirer aucune énergie du glucose circulant dans le sang.

## Que se passe-t-il pendant l'activité physique?

**Cellule au repos** (à gauche sur l'image): du glucose circulant dans le sang pénètre dans la cellule par le biais de transporteurs du glucose.

**Cellule pendant l'activité physique** (à droite sur l'image): lorsque le besoin en énergie de la cellule augmente parce que la personne pratique une activité physique, la cellule produit un nombre accru de **transporteurs de glucose** à sa surface. Une **quantité accrue de glucose présent** dans le sang peut ainsi **pénétrer la cellule musculaire** qui dispose alors du surplus d'énergie dont elle a besoin pour l'activité physique.<sup>9</sup>

L'activité physique s'accompagne par ailleurs de **l'activation de mécanismes indépendants de l'insuline** qui permettent une absorption accrue du glucose par les cellules.<sup>9</sup> L'insulinorésistance joue précisément un rôle souvent important dans le cas du diabète de type 2: dans ce cas, les cellules répondent moins bien à l'insuline et absorbent donc moins de glucose, ce qui fait augmenter la glycémie. Via l'activité physique, les mécanismes indépendants de l'insuline contribuent aussi dans ce cas à augmenter significativement le transport du glucose du sang vers la cellule musculaire, **entraînant une baisse du taux de glucose dans le sang**.<sup>3,10</sup>

## Que se passe-t-il après l'activité physique?

Une augmentation de l'absorption du glucose dans les muscles peut aussi se produire après la pratique d'une activité physique ou sportive. En fonction de la durée et de l'intensité de l'activité, l'absorption de glucose peut rester élevée et ainsi diminuer la glycémie – ce jusqu'à 48 heures<sup>9</sup> après l'activité physique. C'est ce que l'on appelle l'**«effet de remplissage musculaire»**.<sup>19</sup>



L'activité physique ou sportive influence **le taux de glucose dans l'organisme**. C'est pourquoi l'insulinothérapie doit souvent être adaptée pendant et après l'activité.

## Présentation de la cellule musculaire au repos et pendant l'activité physique

1

L'insuline est nécessaire à l'absorption de glucose dans les cellules musculaires.

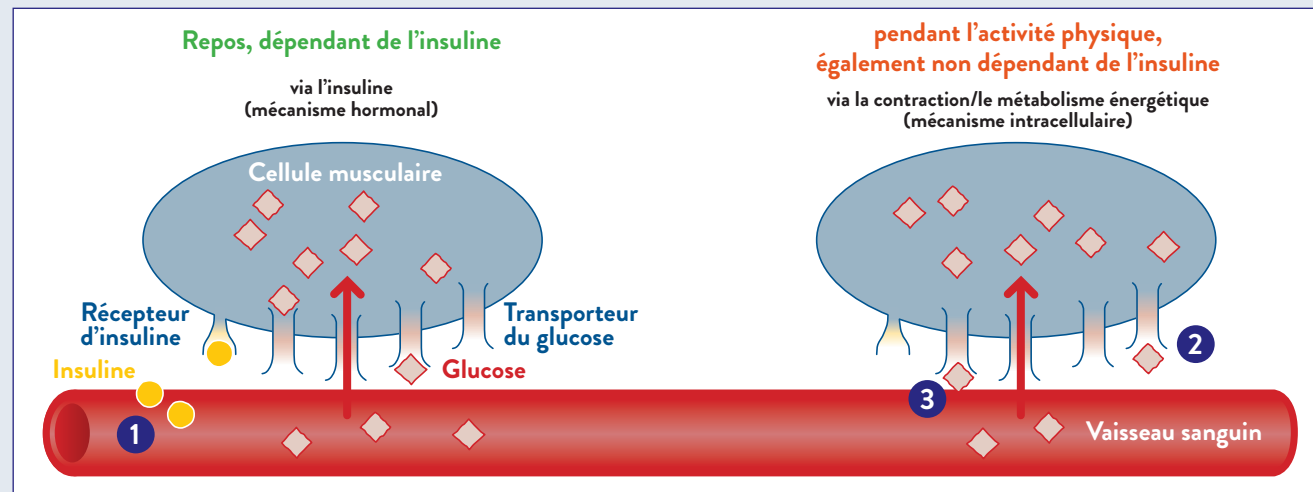


Figure modifiée d'après C. Brinkmann 2020

2

Lorsqu'un muscle est sollicité, le glucose passe du sang aux cellules musculaires, aussi indépendamment de l'insuline.

3




La contraction musculaire stimule l'absorption de glucose.<sup>11</sup>

# Activité physique en cas de diabète

## L'activité physique est bénéfique à l'ensemble de l'organisme

Chez les personnes atteintes d'un diabète, l'activité physique et le sport peuvent diminuer le taux de glucose ou parfois aussi brièvement l'augmenter. De nombreux facteurs jouent ici un rôle.<sup>1</sup>

### L'intensité de l'effort, un important facteur

Intensité	Intensité légère à modérée	Alternance de l'intensité d'un niveau léger ou modéré à élevé	Haute intensité
Type de sport	Par ex. marche lente, cyclisme, natation, courses, ménage, danse, promenade	Par ex. types de sports collectifs, comme le football, le basketball	Par ex. sprint, jogging ou cyclisme pour des personnes non entraînées
Tendance glycémique			

Modifié d'après Esefeld 2020<sup>3</sup>, García-García 2015<sup>12</sup> et Marliss 2002<sup>13</sup>



**Des tests d'activité physique** peuvent vous aider à déterminer la manière dont votre organisme réagit aux diverses sollicitations à différents degrés d'intensité. Cette réaction dépend des individus.

## Intensité légère à modérée

La pratique d'une activité physique d'intensité légère à modérée est susceptible de **diminuer les valeurs de glucose**. De telles activités sont par ex. la marche à allure lente, le cyclisme, la natation ou des activités quotidiennes, comme le ménage ou les courses.

## Intensité alternée

L'alternance d'intensité dans l'activité physique entre un niveau léger, modéré et élevé, ce qui est souvent le cas dans certaines disciplines sportives comme le football ou le basketball, induit aussi bien **une hausse qu'une baisse du taux de glucose**.

## Haute intensité

**Le taux de glucose est susceptible d'augmenter à court terme** lorsque les sollicitations sont importantes et persistent, comme lors d'un sprint, d'un jogging ou d'une séance de cyclisme demandant un important effort. Cela s'explique aisément: les cellules musculaires ont un besoin accru en énergie (sous forme de glucose) afin de couvrir leurs besoins plus élevés. C'est la raison pour laquelle l'organisme exposé à une importante sollicitation émet des substances messagères destinées à libérer le glucose hors du foie. L'organisme s'assure ainsi de disposer de suffisamment d'énergie.<sup>3,12,13</sup>

Le même processus est responsable de la hausse du taux de glucose en cas de **stress ou d'agitation**. Les mêmes substances messagères engendrent dans ce cas une **hausse du taux de glucose**.<sup>12,13</sup>

## Autres facteurs

Oltre le type et la durée de l'activité, **d'autres facteurs** peuvent influencer sur les valeurs de glucose en cas d'activité physique<sup>3,12-15</sup>: par ex. la condition physique, les repas (avant, pendant et après l'activité physique), la valeur de glucose au début de l'activité physique, l'heure de la journée ou l'effet de l'insuline.

### Quelle activité physique et à quel niveau?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aux adultes de pratiquer **des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine** en veillant à activer l'ensemble des groupes musculaires importants (jambes, hanches, dos, ventre, thorax, épaules et bras). Il est par ailleurs recommandé de pratiquer au total chaque semaine **150 minutes d'entraînement d'endurance d'intensité modérée (par ex. 5 séances de 30 minutes) ou 75 minutes d'intensité élevée** (par ex. 3 séances de 25 minutes).<sup>16</sup> Rendez votre quotidien aussi actif que possible.

### Comment commencer?

En cas d'arrêt prolongé de toute pratique sportive, votre principal défi sera alors de vous y (re)mettre. Si vous hésitez sur la meilleure manière de commencer, vos amis, vos proches, Internet ou le centre de sport pourront vous renseigner. Quelle que soit la manière dont vous commencez: veillez à ne pas trop en faire. Augmentez **lentement et graduellement** l'étendue et l'intensité de l'activité physique. **Plaisir et continuité** prévalent sur la performance.



### Check-up médical

Envisagez éventuellement un check-up médical avant de vous lancer. Les médecins du sport recommandent un examen avant tout chez les débutants et les sportifs amateurs à partir de 35 ans qui souhaitent reprendre leur entraînement après un arrêt prolongé, et chez les athlètes amateurs présentant des antécédents médicaux.

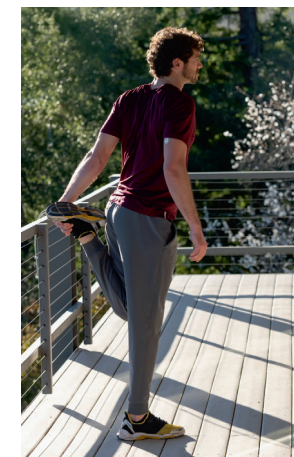


- 1 Chaque minute compte: l'activité physique commence dès la 1<sup>re</sup> minute d'activité
- 2 Choisissez des activités que vous aimez pratiquer et qui vous procurent du plaisir
- 3 Fixez-vous des objectifs réalistes et allez-y lentement
- 4 Consignez vos objectifs (voir page 22)
- 5 À plusieurs, c'est souvent plus facile: peut-être avez-vous des ami·e·s qui aiment se promener ou avec lequel·le·s vous pouvez vous retrouver pour faire du sport

### Intégrez l'activité physique simplement à votre quotidien

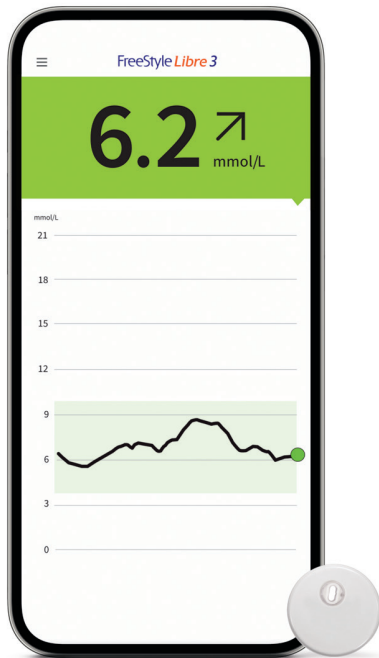
Laissez-vous inspirer par les suggestions suivantes pour trouver les activités qui vous conviendraient<sup>1</sup>:

- Escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator
- Rejoindre le dernier arrêt de bus ou de RER à pied
- Brève balade pendant la pause de midi
- Petits achats à pied ou en vélo
- Intégrer consciemment l'activité sportive, par ex. le week-end
- Danse, également en «déambulateur»
- Gymnastique assise sur le canapé ou au bureau
- Se tenir debout sur une jambe en se brossant les dents ou en regardant la télévision
- Essai d'un nouveau type de sport



# FreeStyle Libre et activité physique

Les mesures de glucose en continu peuvent vous permettre de constater les effets que vos propres actions ont sur le taux de glucose. Le port du capteur également pendant l'activité physique ou sportive vous aide à **observer et analyser l'évolution du glucose pendant l'activité physique**. Cela permet à votre équipe de soin du diabète et à vous-même d'identifier comment différentes activités à court et long terme influent sur votre taux de glucose.<sup>1</sup>



## Vue d'ensemble

Contrôlez à intervalles réguliers votre taux de glucose avant, pendant et après l'activité, par ex. en consultant l'appli.



## Analyse de l'évolution du glucose

Vous pouvez ainsi réagir en temps voulu à une importante hausse ou baisse de vos valeurs de glucose.

Les personnes **sous insulinothérapie** peuvent suivre différentes stratégies pour prévenir le risque d'**hypoglycémie** pendant et après l'activité physique<sup>3,14,17-19</sup>:

- **Contrôlez** régulièrement vos taux de glucose avant, pendant et après l'activité physique
- Discutez avec votre médecin ou votre équipe de soin du diabète d'une **réduction de la dose d'insuline** de bolus et/ou basale avant et/ou après une activité physique
- Veillez avant, pendant et après l'activité sportive à **ingérer des glucides** (le cas échéant aussi des glucides à action rapide comme le dextrose ou des types de sucre liquides sous forme de gel destinés aux sportifs)
- Adaptez les **alarmes**<sup>26</sup> de votre système de mesure continu du glucose:
  - Augmentez ou désactivez les seuils d'alarme élevés car votre taux de glucose peut augmenter plus fortement en fonction de l'intensité de l'activité physique
  - Augmentez les seuils d'alarme bas pour pouvoir réagir en temps voulu à une baisse rapide du taux de glucose

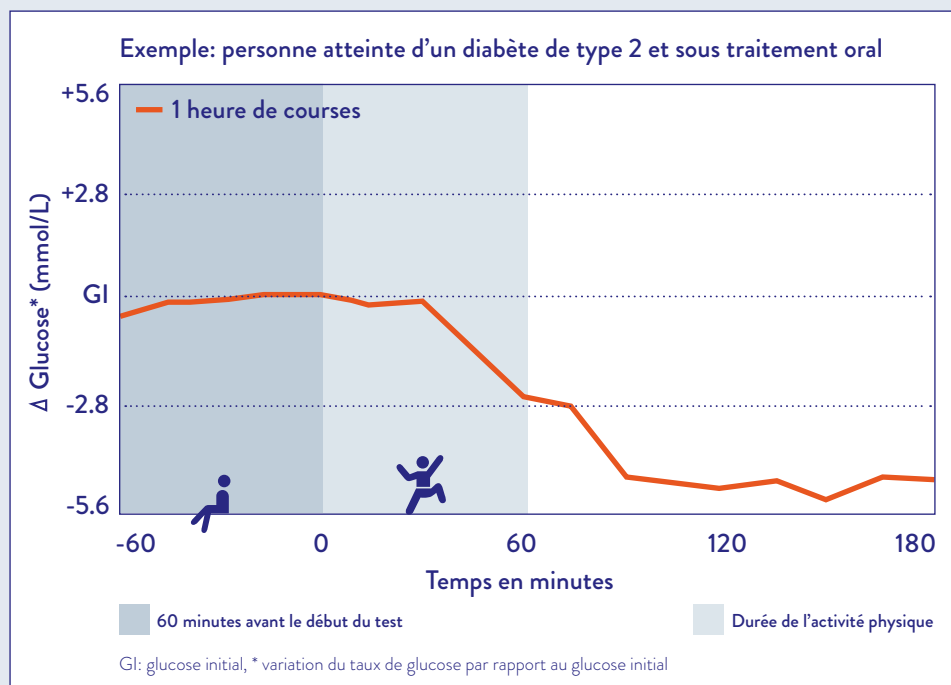


# Qu'arrive-t-il à mon taux de glucose – si je fais les courses ou que je me promène

L'activité physique peut avoir un effet très positif sur votre taux de glucose. C'est ce que démontrent les exemples suivants d'activité physique au quotidien:

## Exemple: les courses

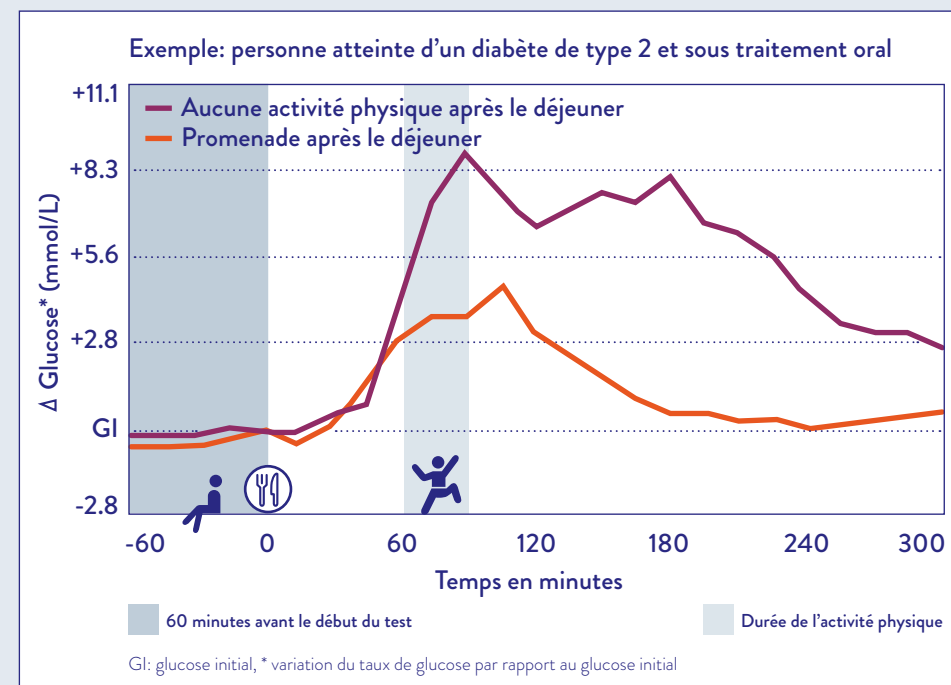
Tout type d'activité physique compte. Des courses hebdomadaires normales d'une heure peuvent d'ores et déjà faire nettement baisser votre taux de glucose.



Figures: AGP-Fibel Bewegung, Brinkmann et al., éditions Kirchheim 2021.  
La figure ci-dessus s'appuie sur un collectif de cas associés à des données de glucose mesurées en continu.

## Exemple: la promenade

À déjeuner identique, 30 minutes de promenade après le repas permettent à elles seules de diminuer les valeurs de glucose par rapport à l'inaction.<sup>1</sup>



Les systèmes FreeStyle Libre peuvent vous aider à afficher vos données de glucose mesurées en continu et analyser les **évolutions de votre taux de glucose en cas d'activité physique**. Vous pouvez ainsi aisément constater comment l'activité physique influe sur votre taux de glucose.



## Évaluation des évolutions de votre glucose en cas d'activité physique

Répondez aux trois questions suivantes à l'aide de vos données de glucose mesurées en continu pour **mieux comprendre et analyser les évolutions de votre taux de glucose en cas d'activité physique**. Vous pourrez ainsi déterminer aisément le type d'activité physique qui a un effet positif sur votre taux de glucose tout en vous procurant du plaisir. Demandez à votre équipe de soin du diabète de vous indiquer comment réaliser le **test d'activité physique** que vous pouvez réaliser vous-même avant d'en discuter à nouveau avec votre équipe de soin du diabète.

- 1 Les valeurs de glucose diminuent-elles ou augmentent-elles **pendant** l'activité physique?
- 2 Les valeurs de glucose diminuent-elles ou augmentent-elles **après** l'activité physique?
- 3 Des **hypoglycémies** sont-elles survenues avant, pendant ou après l'activité physique?



Retrouvez vos **courbes d'évolution du glucose** en toute simplicité dans l'appli (voir page 18) et dans LibreView (voir pages 20–21).

## Effets à long terme de l'activité physique

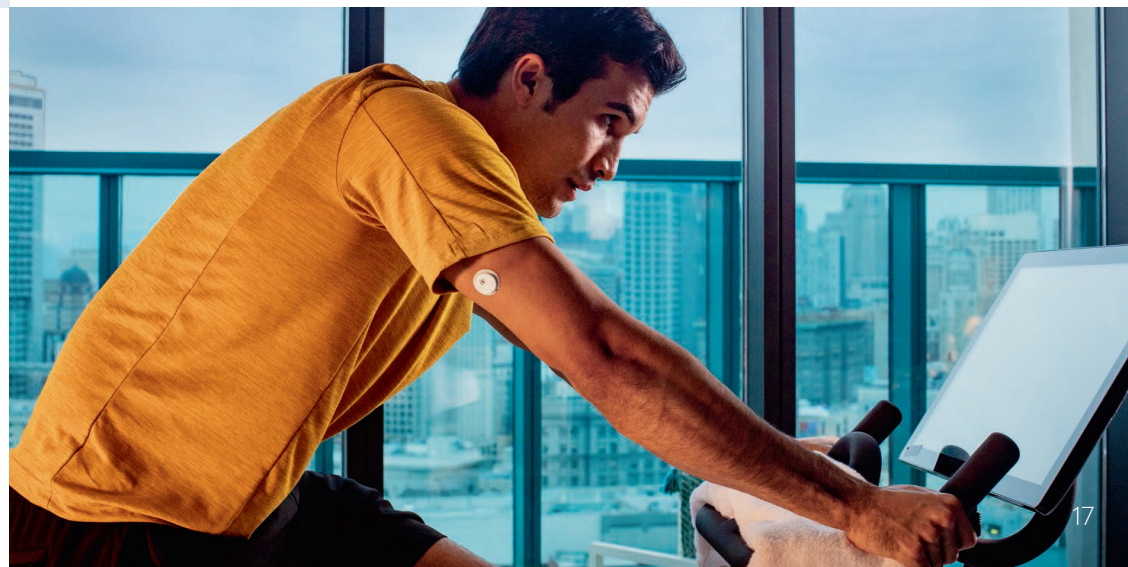
Une activité physique régulière **améliore le bien-être, renforce l'estime de soi et favorise les interactions sociales**. Vous constaterez par ailleurs les effets à long terme supplémentaires suivants que la pratique d'une activité physique régulière peut offrir:

- Amélioration du contrôle de la glycémie\*<sup>20</sup>
- Renforcement du système cardiovasculaire<sup>20</sup>
- Réduction des pics de glucose après les repas et des fortes fluctuations de la glycémie<sup>21</sup>
- Stimulation du renforcement de la masse musculaire<sup>22</sup>
- Amélioration de la fonction vasculaire<sup>23</sup>
- Diminution de la pression artérielle<sup>23</sup>



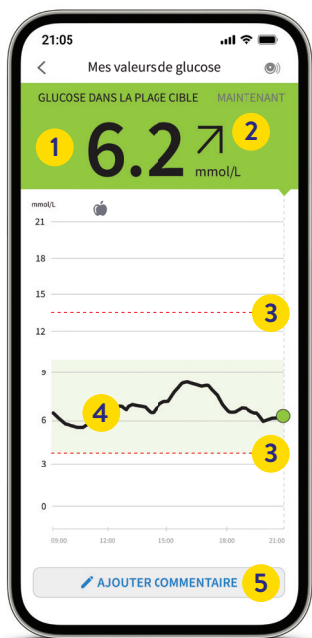
Chacun-e peut bénéficier d'**effets positifs** sur sa santé!<sup>23</sup>

\* Toutes les personnes qui s'entraînent à intervalles réguliers ne présentent pas immédiatement des effets sur le contrôle de leur glycémie.<sup>23</sup>



## Taux de glucose, rapports, carnets d'autosurveillance et bien plus – directement sur votre smartphone!

La documentation des séances d'activité physique et l'analyse de l'évolution du glucose avec l'équipe de soin du diabète peuvent s'avérer très utiles pour **optimiser votre activité physique en fonction de vos propres besoins**.



- 1 Votre **valeur de glucose** actuelle est automatiquement mise à jour à la minute près<sup>25</sup>.
- 2 La **flèche de tendance** montre de quelle manière votre valeur du glucose évolue.
- 3 **Seuils d'alarme** pour les alarmes de valeurs de glucose élevée et basse.<sup>26</sup>
- 4 **Évolution du glucose** des 8 resp. 12 dernières heures<sup>27</sup> disponible.
- 5 Ajouter des **notes** par effleurement et suivre puis consigner les repas, l'utilisation d'insuline, le sport et d'autres événements.

FreeStyle Libre 3 



FreeStyle LibreLink 

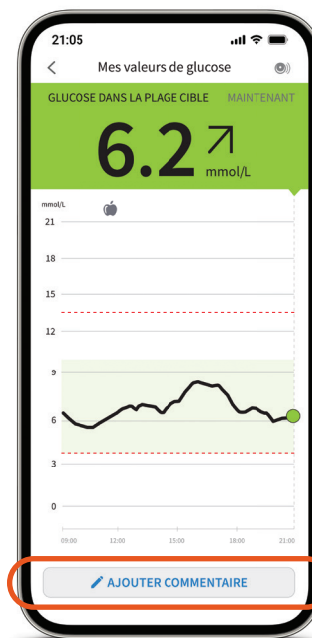


Télécharger gratuitement l'appli<sup>24</sup> FreeStyle Libre 3 ou l'appli<sup>24</sup> FreeStyle LibreLink.



\* Appli FreeStyle LibreLink pour capteurs FreeStyle Libre 2, appli FreeStyle Libre 3 pour capteurs FreeStyle Libre 3.

L'appli<sup>24</sup> FreeStyle LibreLink et l'appli<sup>24</sup> FreeStyle Libre 3 vous permettent d'ajouter des commentaires, de les modifier a posteriori et de les consulter dans l'espace «Carnet d'autosurveillance».



Aliments



Activité sportive



Insuline à action prolongée



Insuline à action rapide

Il suffit d'activer la touche «Ajouter commentaire» et de saisir la séance d'activité physique souhaitée, la consommation d'aliments ou l'administration d'insuline à l'heure souhaitée. Vous avez ainsi un aperçu de vos activités et mesures et pouvez constater ce qui fonctionne dans votre cas.



L'appli vous permet de partager vos données en toute simplicité avec votre équipe de soin du diabète via LibreView<sup>28</sup> et votre famille ou vos amis via LibreLinkUp<sup>29-31</sup>.

# Découvrez-en encore plus sur votre diabète avec LibreView<sup>28</sup>

## Analyse<sup>28,30</sup> en ligne des données de glucose avec LibreView



Le système de gestion du diabète en ligne sécurisé<sup>28</sup> prépare toutes vos données de glucose sous la forme de **rapports et d'analyses clairs**.

Vous pouvez par ailleurs partager<sup>30</sup> vos valeurs de mesure directement avec vos médecins et votre équipe de soin du diabète, qui obtiennent ainsi **un aperçu précieux de l'ensemble de vos données de glucose**.

### Ce qu'offre LibreView:

- Partagez des rapports avec votre cabinet traitant avec encore plus de facilité grâce à une **liaison directe avec votre cabinet à partir de l'appli<sup>24,30</sup> FreeStyle LibreLink ou de l'appli<sup>24,30</sup> FreeStyle Libre 3**.
- Une fois la connexion établie, vos valeurs de glucose sont **automatiquement<sup>30</sup>** partagées avec le compte LibreView de votre **cabinet**. Le partage des données peut à tout moment être révoqué.
- Des **rapports clairs** et des **analyses précieuses** de vos valeurs de mesure pour une meilleure compréhension.
- Un meilleur soutien pour vos médecins et votre équipe de soin du diabète pour des **décisions thérapeutiques mieux personnalisées**.



Les rapports de LibreView permettent à vos médecins et à votre équipe de soin du diabète de prendre avec vous de **meilleures décisions thérapeutiques personnalisées**.

## Trois étapes simples pour accéder à vos rapports de glucose



Inscription gratuite sur [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com)

- 1 Saisissez [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com) dans votre navigateur.
- 2 Saisissez vos **identifiants** à partir de l'appli FreeStyle LibreLink ou de l'appli FreeStyle Libre 3.  
Réinscrivez-vous si vous n'avez pas ouvert de compte dans l'appli et que vous ne disposez pas encore de compte LibreView<sup>28</sup>.  
**Remarque:** vos identifiants pour LibreView et l'appli<sup>24</sup> FreeStyle LibreLink ou l'appli<sup>24</sup> FreeStyle Libre 3 sont identiques.
- 3 Cliquez sur , puis sur  **Rapports de glucose** pour **afficher vos rapports de glucose**.



Partagez vos données de glucose avec votre équipe de soin du diabète dans LibreView. Vous pouvez ainsi consulter ensemble les rapports à l'occasion de votre prochain rendez-vous. L'identification de modèles et de tendances permet **d'optimiser votre thérapie** en fonction de vos besoins.

# Votre plan d'activité physique

## L'activité physique exerce divers effets sur l'organisme

- Notez dix manières possibles d'intégrer plus d'activité physique à votre quotidien. Soyez alors aussi concret que possible.
- Choisissez deux objectifs que vous aimeriez réaliser en premier et notez la date jusqu'à laquelle vous devrez avoir intégré cet objectif à votre quotidien.
- Une fois les deux objectifs satisfaits, choisissez les deux objectifs suivants à partir de votre liste de 10 éléments.

### Amusez-vous bien!

#### Mon plan d'activité physique personnel

Type d'activité physique	Heure/intervalle de temps de l'activité	Durée/distance	Réalisé jusqu'à:	Objectif satisfait:
Par ex.: <i>Aller se promener</i>	<i>Tous les dimanches</i>	<i>45 minutes</i>	<i>23.9.2024</i>	✓
Par ex.: <i>Monter des escaliers</i>	<i>Lu-Ve Le matin et le midi</i>	<i>2 étages</i>	<i>23.9.2024</i>	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Les illustrations sont des photos d'agence prises avec des modèles. Les données de glucose sont présentées à fin d'illustration, pas de patients réels.

Le boîtier du capteur, FreeStyle Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs. Apple et le logo Apple sont des marques déposées d'Apple Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque déposée d'Apple Inc. Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC.

1. Brinkmann C et al.: AGP-Fibel Bewegung. Mit CGM Glukoseverläuft bei Bewegung analysieren. Éditions Kirchheim 2021.  
 2. Francesconi C et al.: Lebensstil: körperliche Aktivität und Training in der Prävention und Therapie des Typ 2 Diabetes mellitus (mise à jour 2019), éditions Springer, 2019. 3. Esefeld K et al.: Diabetes, Sport und Bewegung. Praxisempfehlung der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Diabetologie 2020; 15 (suppl. 1): p. 148–p. 155. 4. Ehrhardt N & Zagal EA. Clinical Diabetes, 2020; 38(2): 126-131. 5. ADA 2020 Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care, 2020; 43: p. 1. 6. Pederson BK & Saltin B. Scand J Med Sci Sports, 2006; 16 (S1): 3-63. 7. Boeno PF et al. J Hypertens, 2020; doi:10.1097/HJH.0000000000002581. 8. Fiuza-Luces C et al. Physiology, 2013; 28: 330-358. 9. Sylow L et al.: Exercise-stimulated glucose uptake – regulation and implications for glycaemic control. Nat Rev Endocrinol 2017; 13: 133 –148. 10. Stanford KI, Goodyear LJ: Exercise and type 2 diabetes: molecular mechanisms regulating glucose uptake in skeletal muscle. Adv Physiol Educ 2014; 38: 308–314. 11. Esefeld K et al. Diabetologie und Stoffwechsel, 2019; 14(S2): p. 214–p. 221. 12. García-García F et al.: Quantifying the acute changes in glucose with exercise in type 1 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Sports Med 2015; 45: 587–599. 13. Marliss EB, Vranic M: Intense exercise has unique effects on both insulin release and its roles in glucoregulation: implications for diabetes. Diabetes 2002; 51 (suppl. 1): p. 271–2. 14. Riddell MC et al.: Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. Lancet Diabetes Endocrinol 2017; 5: 377–390. 15. Savikj M et al.: Afternoon exercise is more efficacious than morning exercise at improving blood glucose levels in individuals with type 2 diabetes: a randomised crossover trial. Diabetologia 2019; 62: 233–237. 16. Diabetes.co.uk. Diabetes and Exercise. 2022. Consultable sur: <https://www.diabetes.co.uk/exercise-for-diabetics.html>. Dernière consultation: avril 2022. 17. Gehr B et al.: Spectrum. Schulungs- und Behandlungsprogramm zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) für Menschen mit Diabetes. Éditions Kirchheim, Mayence, 2017. 18. Moser O et al.: Glucose management for exercise using continuous glucose monitoring (CGM) and intermittently scanned CGM (isCGM) systems in type 1 diabetes: position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and of the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD) endorsed by JDRF and supported by the American Diabetes Association (ADA). Diabetologia 2020; 63: 2501–2520. 19. Thurm U, Gehr B: Diabetes- und Sportfibel. Éditions Kirchheim, Mayence, 2018. 20. Pan B et al. Int J Behav Nutr Phy, 2018; 15: 72. 21. Mikus CR et al. Diabetologia, 2012; 55: 1417-1423. 22. Boule NG et al. JAMA, 2001; 286(10): 1218-1227. 23. Böhm A et al. Endocrine, 2016; 51: 390-401. 24. L'appli FreeStyle LibreLink et l'appli FreeStyle Libre 3 ne sont compatibles qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter le site web [www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott) pour vérifier la compatibilité des dispositifs avant d'utiliser l'appli. 25. Le capteur est prêt à la surveillance de la glycémie 60 minutes après son activation. 26. Les alarmes sont désactivées de manière standard et doivent être activées. 27. 8 heures pour les capteurs FreeStyle Libre et FreeStyle Libre 2 et 12 heures pour les capteurs FreeStyle Libre 3. 28. Le site web LibreView n'est compatible qu'avec certains systèmes d'exploitation et navigateurs. De plus amples informations sont disponibles à l'adresse [www.LibreView.com](http://www.LibreView.com). LibreView est une application basée sur le cloud. Les données LibreView sont transmises à un réseau virtuel non public et hébergées dans une base de données SQL Server. Les données sont chiffrées au niveau des fichiers. Le chiffrement et le type des fonctions d'enregistrement chiffré permettent d'éviter que l'hébergeur nuagique (Amazon Web Services) puisse consulter les données. En cas d'utilisation de LibreView en Suisse, les données sont hébergées sur des serveurs à l'intérieur de l'UE. L'accès à chaque compte utilisateur est protégé par un mot de passe. 29. L'utilisation de LibreLinkUp requiert un enregistrement auprès de LibreView. 30. La transmission des données entre les applications requiert une connexion Internet. Le partage des données provenant de l'appli FreeStyle LibreLink ou FreeStyle Libre 3 requiert un enregistrement auprès de LibreView. 31. Il est possible d'accepter une invitation LibreLinkUp et ainsi de recevoir les informations et les alarmes ou de les rejeter. Une décision devrait être prise ici sur la base de vos connaissances et expériences, pour pouvoir réagir de manière adaptée à une valeur de glucose trop élevée ou trop basse. 32. Battelino Tadej, et al., Diabetes Care. 2019;42(8):1593-1603.

© 2024 Abbott | ADC-90427.v1.0

# Avez-vous des questions? Nous serons ravis de vous aider!

**Numéro du service client pour toute question générale relative aux systèmes FreeStyle Libre:**

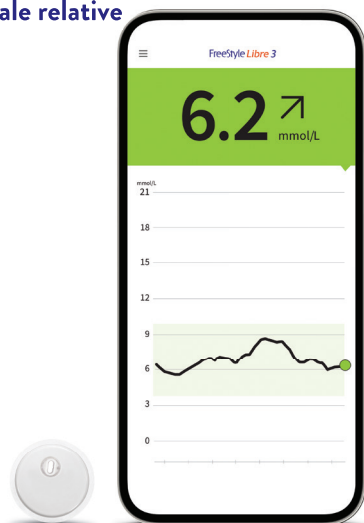
 **0800 804 404\*** (appel gratuit)

Contactez-nous du lundi au vendredi de 08:00 à 18:00 heures, et le samedi de 09:00 à 17:00 heures.

**Numéro du service client pour nos applications numériques (applis<sup>3,7</sup> et LibreView<sup>5</sup>):**

 **0800 102 102\*** (appel gratuit)

Contactez-nous du lundi au vendredi de 8:00 heures à 18:00 heures.



\* Les appels téléphoniques adressés au service clients peuvent être enregistrés et conservés par Abbott sur des serveurs installés au sein de l'UE. En composant les numéros 0800 804 404 et 0800 102 102, vous acceptez cette procédure. Appel gratuit à partir du réseau fixe suisse ainsi que du réseau mobile suisse en national.

De plus amples informations sont disponibles sur [www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott)

  
FreeStyle  
Libre

 **Abbott**  
*life. to the fullest.®*