Les nouvelles technologies au bénéfice du patient diabétique

Gary, 48 ans, diabétique de type 1, insulinodépendant, a découvert sa maladie il y a un an. Depuis, son quotidien a changé mais aujourd'hui, grâce aux nouvelles technologies, la gestion de son diabète est devenue un jeu d'enfant.

Comment avez-vous découvert la maladie?

Tout a commencé avec un régime. Je voulais perdre du poids. En quatre ans j'ai perdu 30 kilos. Sauf qu'une fois mon objectif atteint j'ai continué à maigrir. J'ai perdu 10 kilos de plus. Cette perte de poids inattendue m'a poussé à consulter un médecin; le diagnostic est tombé assez vite: j'étais atteint d'un diabète de type 1 tardif. A 47 ans, ma nouvelle vie a commencé.

A quoi ressemble cette nouvelle vie?

C'est un quotidien qui passe par l'automédication, il faut avoir son insuline sur soi en permanence pour les injections quotidiennes, il faut faire très attention à son alimentation et surtout surveiller sa glycémie. C'est un pli à prendre, dans ma vie de tous les jours, comme je me brosse les dents, je prends mon insuline!

Gary Vonlanthen
Diabétique de type 1 et insulinodépendant

Comment faites-vous pour surveiller votre glycémie?

Pour me surveiller, j'ai utilisé tous les systèmes: j'ai commencé avec un appareil classique pour prendre la glycémie, j'ai tenu un carnet de diabétique puis mon médecin m'a demandé si j'avais un i-Phone et m'a fait découvrir l'iBGStar®. Cet appareil de mesure se connecte sans fil au portable et fonctionne avec une application gratuite, iBGStar® Diabetes Manager. Je mets ma bandelette à l'intérieur et ça calcule la glycémie en seulement 6 secondes! Mes résultats sont directement transférés sur le smartphone qui me propose des graphiques, un historique et me permet de gérer le suivi de ma maladie.

Ce n'est pas trop difficile à utiliser?

Non, c'est même très facile d'accès. Nous avons quasiment tous un smartphone aujourd'hui, on est habitués à son interface. D'ailleurs, avoir associé les outils de mesure de la glycémie à un objet du quotidien qui nous suit partout et une vraie bonne idée. Je ne suis pas un geek mais ça me facilite vraiment la vie!

Quelle est la différence avec un simple carnet de diabétique?

Personnellement, j'utilise les deux par sécurité. Mais l'avantage du numérique c'est que si je constate un problème, je peux envoyer directement mes relevés par mail à mon médecin. L'autre avantage c'est que l'application prend en compte d'autres renseignements complémentaires importants concernant par exemple la consommation de glucides, la dose d'insuline ou encore l'activité physique.

Le sport et le diabète, c'est compatible?

Oui, au contraire, les médecins nous encouragent à faire du sport. Au mois de juin je suis parti faire du vélo pendant quatre jours dans le Beaujolais. On était seize diabétiques entourés de deux médecins. La question était: comment doser l'insuline en fonction des activités physiques? Ensuite, il a suffi d'intégrer ce paramètre à mon application i-Phone et aujourd'hui, je fais autant de sport, voir plus que quelqu'un qui ne souffre pas du diabète!

Vous avez un conseil à donner à quelqu'un qui viendrait d'apprendre qu'il est diabétique?

De ne pas avoir peur. Aujourd'hui, nous avons la chance d'avoir des outils technologiques faciles à utiliser et qui nous accompagnent au quotidien. Il ne reste plus qu'à profiter de la vie!

MARINA BORRIELLO
redaction.ch@mediaplanet.com

FAITS

- **Diabète:** de type 1 ou 2, le diabète traduit une élévation anormale du taux de glucose (sucre) dans le sang. Cette anomalie est due à une insuffisance ou à une mauvaise utilisation de l'insuline.
- **La glycémie:** taux de glucose dans le sang. Le glucose apporte l'énergie aux différents tissus de l'organisme, mais s'il n'est pas régulé par l'insuline il se révèle toxique.
- **Dans le monde,** environ 2,8 pour cent de la population adulte est atteinte du diabète.
- **Des prospectives** annoncent pour l'an 2025 un chiffre de 300 millions de diabétiques, soit 5,4 pour cent de la population mondiale.
- **En Suisse,** une personne sur 20 est atteinte du diabète de type 2. Et un diabétique sur deux ignore qu'il est malade.