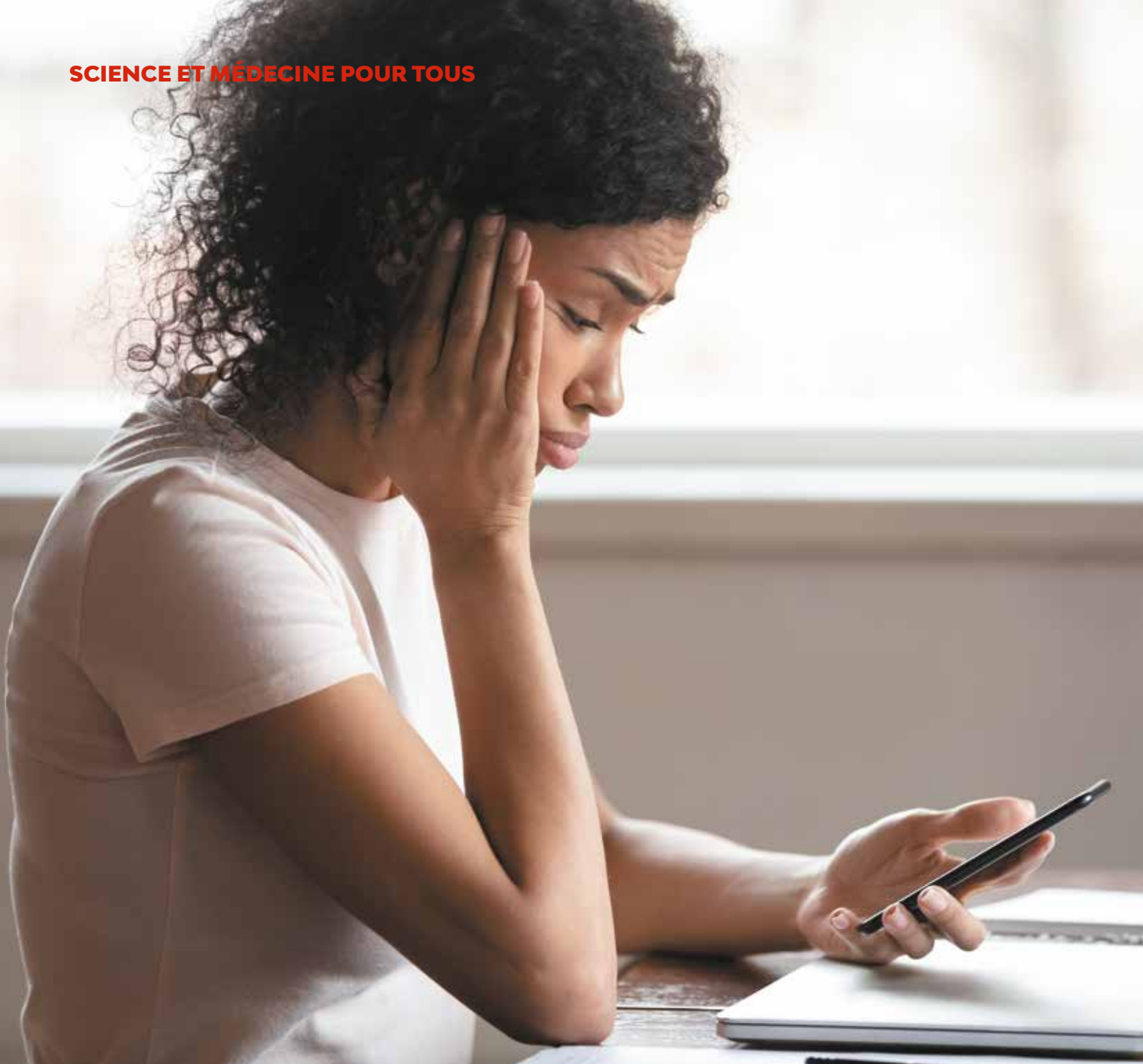




# UTILISATEUR DE LECTEURS DE LA GLYCÉMIE EN CONTINU, CONNAISSEZ-VOUS LA FATIGUE LIÉE AUX ALERTES ?

De plus en plus de personnes qui vivent avec le diabète et qui prennent de l'insuline utilisent des lecteurs de la glycémie en continu (par exemple, Dexcom, FreeStyle Libre) qui permettent d'obtenir une vision globale de la glycémie sans se piquer le bout du doigt. Un coup d'œil sur l'appareil qui reçoit les glycémies (cellulaire, récepteur, etc.) suffit pour obtenir non seulement la valeur du glucose actuel, mais la tendance des heures passées et celle à venir.

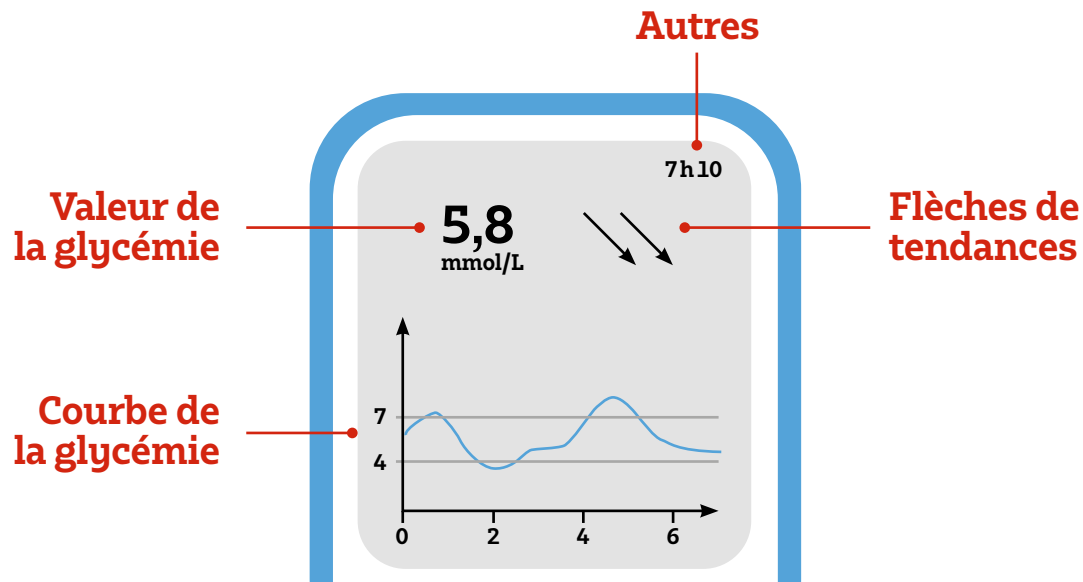
PAR SARAH HAAG, RN, B. SC., AMÉLIE ROY-FLEMING, DT. P., EAD, M. SC., ANNE-SOPHIE BRAZEAU, RD, PH. D., RÉMI RABASA-LHORET, M. D., PH. D., VIRGINIE MESSIER, M. SC.



En plus de faciliter l'accès à la glycémie, certains lecteurs de la glycémie en continu offrent la possibilité d'être averti par une alerte (ou alarme) lorsque la variation de la glycémie mérite une attention, ou en cas de problème technique. L'appareil se met alors à vibrer, ou à sonner, pour attirer l'attention de l'utilisateur qui doit manuellement mettre fin à l'alerte. Ces alertes peuvent s'avérer extrêmement utiles en cas de problème (par exemple,

glycémie trop basse, aussi appelée « hypoglycémie ») et/ou pour prévenir certaines situations (par exemple, si la glycémie chute ou augmente rapidement). Ces alertes peuvent également être émises par certaines pompes à insuline connectées à ces lecteurs.

Si obtenir pour la première fois sa glycémie sans douleur peut apporter un sentiment de satisfaction et de liberté, de multiples alertes peuvent parfois ternir cette lune de miel.



## LA FATIGUE LIÉE AUX ALERTES : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Dans certains cas, ces alertes peuvent ne pas sembler aussi utiles. Imaginez que vous êtes en hypoglycémie et que l'appareil ne fait que sonner alors que la situation est déjà stressante. De même, si vous savez que votre glycémie a toujours tendance à augmenter après un certain repas pour finir par redescendre, vous n'avez peut-être pas besoin d'une alerte pour vous le rappeler. Un surplus d'alertes peut devenir oppressant et donner envie d'arrêter d'utiliser la technologie. On parle dans ce cas de « fatigue liée aux alertes ».

Heureusement, si on prend le temps de bien programmer les alertes en amont, on peut éviter d'en arriver là.

## UN BUT POUR CHAQUE ALERTE

Chaque alerte a un but spécifique. Le connaître peut aider à sélectionner les alertes qui seront utiles pour soi et ainsi à mieux les programmer. On en distingue cinq sortes, dont le nom et la disponibilité peuvent varier selon l'appareil qui reçoit l'information, mais dont le principe reste le même :

## 1. SEUILS D'HYPOGLYCÉMIE ET D'HYPERGLYCÉMIE

Ces seuils signalent l'atteinte d'une glycémie « basse » (par exemple, 4,4 mmol/L) ou « élevée » (par exemple, 14,0 mmol/L). Bien que programmés par défaut, ils peuvent être ajustés. Les activer permet souvent une amélioration de la gestion des glycémies. Pour les personnes qui ne présentent pas ou peu de symptômes lors d'hypoglycémie, l'alerte en cas d'atteinte du seuil d'hypoglycémie est encore plus utile.

## 2. ALARME HYPOSIGNIFICATIVE IMMINENTE

Certains appareils (Dexcom et Medtronic) offrent ce type d'alarme supplémentaire qui ne peut pas être modifiée ni désactivée. Elle survient lorsque la tendance suggère une forte probabilité d'hypoglycémie en bas d'un seuil très bas (généralement en bas de 3,2 mmol/L, seuil qui augmente le risque d'hypoglycémie sévère avec risque de perte de connaissance) dans les 20 à 30 prochaines minutes. Ce seuil diffère en fonction du lecteur.



### 3. PRÉDICTION

Aussi appelée « alerte prédictive », elle signale que la glycémie atteindra le seuil dans les 10 à 60 prochaines minutes en fonction de la programmation choisie. On retrouve cette alerte principalement lorsque le lecteur est lié à une pompe à insuline.

### 4. TAUX DE CHANGEMENT

Cette alerte permet de signaler une augmentation ou une diminution rapide de la glycémie. Il est donc possible d'être averti lorsque la glycémie change d'environ 0,1 mmol/L par minute (soit environ 1,0 mmol/L par 10 minutes) ou d'environ 0,2 mmol/L par minute (soit environ 2,0 mmol/L par 10 minutes).

### 5. RÉPÉTITION

Elle permet de répéter les alertes lorsque (et tant que) la glycémie est en dehors des seuils. Les répétitions sont généralement désactivées au départ, et la durée entre chaque répétition peut être modifiée en cas d'activation. Elles permettent, par exemple, d'avoir un rappel s'il n'est pas possible de réagir immédiatement à la première alerte ou de rappeler de vérifier la glycémie (par exemple, après une hypoglycémie). Il est important que le temps choisi pour la répétition de l'alarme permette de corriger la situation. Par exemple, il est rare qu'une hypoglycémie soit corrigée en moins de 15 minutes. Il sera probablement peu utile de régler les répétitions toutes les cinq minutes.

En plus de ces alertes en lien avec la glycémie, il existe d'autres alertes plus relatives au fonctionnement du lecteur ou de la pompe (par exemple, perte de signal, batterie faible).

### MIEUX LES PROGRAMMER POUR MIEUX EN PROFITER

Si ces nombreuses alertes visent avant tout à réduire les variations de la glycémie, à protéger l'utilisateur des excursions glycémiques et à prévenir les problèmes potentiels de l'appareil,



une programmation inadéquate de ces dernières peut vite faire de cette technologie un nouvel ennemi!

L'utilisateur qui reçoit des alertes trop fréquentes et pas toujours adaptées peut finir par les ignorer. En fait, plus il y a d'alertes et plus il y a de risques de les ignorer.

Il est possible de diminuer le nombre d'alertes en ajustant les paramètres ou en désactivant certaines. On peut également choisir (pour certaines alertes) un mode vibration ou silencieux pendant une durée définie (par exemple, pour la durée d'une réunion, au travail ou lors d'un examen).

De façon générale, la question à se poser pour définir les paramètres est la suivante: «À partir de quelle valeur est-ce que j'agis habituellement?» En effet, si vous n'avez pas l'habitude d'agir si votre glycémie est, par exemple, à 10 mmol/L, vous risquez simplement d'ignorer cette alerte et de vous sentir agacé par cette dernière.

Voici quelques stratégies qui peuvent aider à réduire la fatigue liée aux alertes et à optimiser leur programmation:

- Choisir un seuil d'hypoglycémie plus élevé.
- Une étude menée à l'Université de l'Utah (États-Unis) suggère que le meilleur seuil pour réduire la fréquence des hypoglycémies serait de 4,2 mmol/L. Aussi, beaucoup d'appareils n'offrent pas la possibilité de choisir des seuils différents selon l'heure de la journée. Pour être avisé d'une hypoglycémie le jour à un seuil plus élevé que durant la nuit, il faut penser à modifier le seuil matin et soir.
- Choisir un seuil d'hyperglycémie plus élevé.
- Cette même étude indique que le seuil d'alerte optimal pour limiter l'hyperglycémie et répondre aux recommandations générales devrait être de 9,4 mmol/L. Cependant et afin de réduire la fatigue liée aux alertes, il peut être préférable



de choisir un chiffre un peu plus élevé que la glycémie moyenne la plus haute.

- Désactiver l'alerte de taux de changement (en théorie désactivée lors de la première utilisation).
- Désactiver l'alerte de répétition (en théorie désactivée lors de la première utilisation).
- Conserver les alertes sur un appareil seulement.
- Si la glycémie est affichée sur plusieurs appareils en même temps (par exemple, pompe et cellulaire), il se peut que des alertes soient émises en double par les différents appareils. Il peut alors être préférable de désactiver les alertes sur l'un des appareils (selon la préférence de l'utilisateur).

Il est donc possible de limiter, voire d'éviter la fatigue liée aux alertes et de profiter ainsi au maximum des bénéfices que les lecteurs de la glycémie en continu peuvent offrir sur la gestion de la glycémie et la qualité de vie.

Sur le site Internet **type1better.com** (onglet « Outils »), vous trouverez un PDF intitulé *Réglage des alertes* qui donne plus d'informations en fonction du lecteur utilisé. Le site comporte beaucoup de ressources pour les personnes qui vivent avec le diabète de type 1. ■



SOURCES

1. Lin, Yu Kuei, et al., « Alarm Settings of Continuous Glucose Monitoring Systems and Associations to Glucose Outcomes in Type 1 Diabetes », *Journal of the Endocrine Society*, vol. 4,1 bvz005, 19 nov. 2019, doi:10.1210/jendso/bvz005.
2. Shivers, Joseph P., et al., « "Turn it off!": diabetes device alarm fatigue considerations for the present and the future », *Journal of Diabetes Science and Technology*, vol. 7,3 789-94, 1<sup>er</sup> mai 2013, doi:10.1177/193229681300700324.
3. « Programmer les alertes des systèmes de surveillance du glucose en continu pour améliorer la gestion de la glycémie », Type 1 Better, consulté le 24 mars 2022, [type1better.com/fr/programmer-les-alertes-des-systemes-de-surveillance-du-glucose-en-continu-pour-ameliorer-la-gestion-de-la-glycemie/](https://type1better.com/fr/programmer-les-alertes-des-systemes-de-surveillance-du-glucose-en-continu-pour-ameliorer-la-gestion-de-la-glycemie/).
4. Module « Utiliser les alertes du lecteur de la glycémie en continu », plateforme de formation en ligne Support, projet BETTER.
5. Image tirée de la plateforme de formation en ligne Support, projet BETTER.