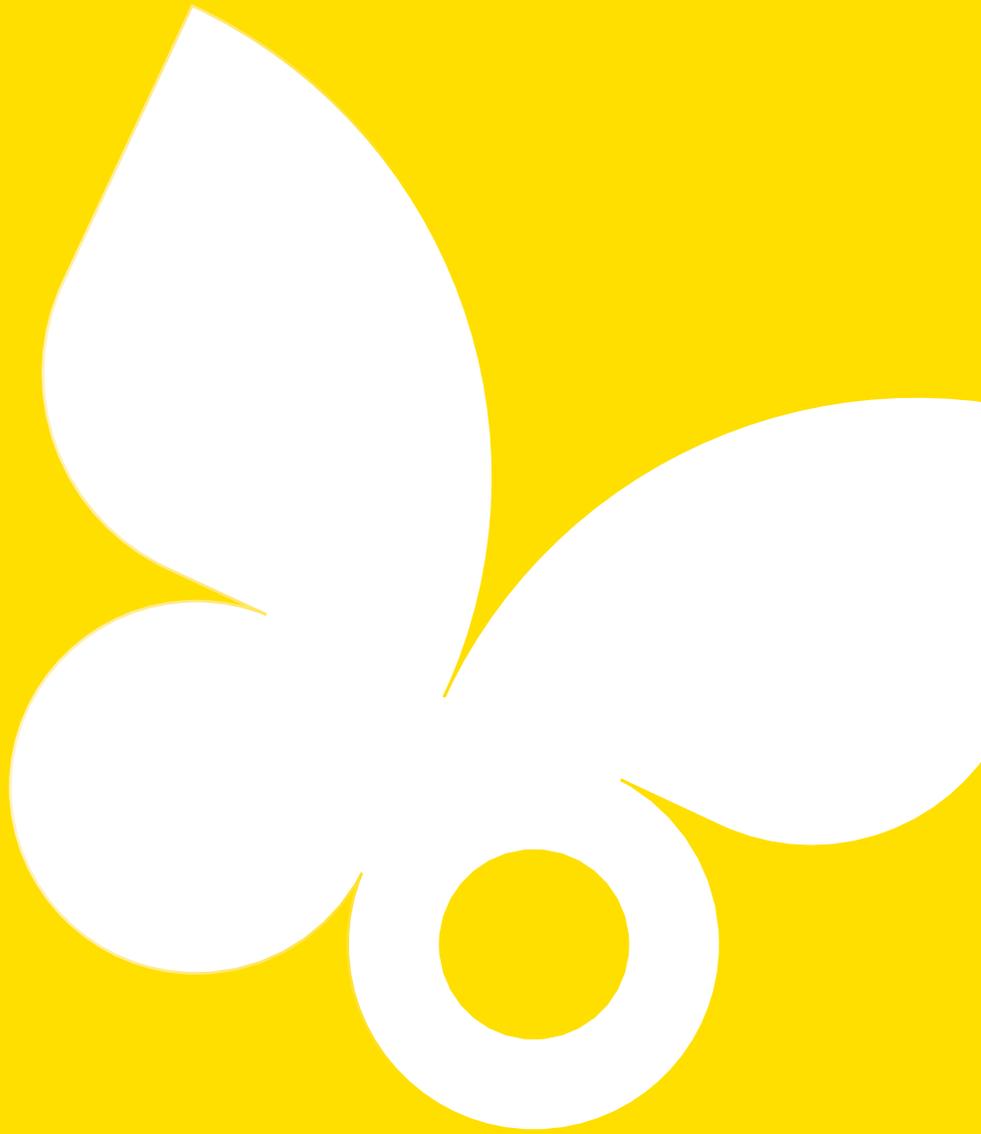


FreeStyle  
**Libre**



DIVISION DES SOINS DU DIABÈTE

# Rapport FreeStyle Libre d'Abbott

---

*La motivation positive,  
un puissant moteur pour  
la gestion du diabète de type 2*

 **Abbott**

# Table des matières

Avant-propos .....	03
Résumé .....	04
Observations principales .....	05
Recommandations .....	09
Notre panel d'experts .....	13
Abbott et le système Freestyle Libre .....	15
Références .....	16



# Avant-propos de Luz Herrera

Près de 12 millions de personnes au Canada vivent avec le diabète ou le prédiabète; de celles-ci, l'immense majorité a reçu ou recevra un diagnostic de diabète de type 2<sup>1</sup>. À l'heure où ces chiffres continuent de grimper, Abbott souhaite outiller les personnes vivant avec le diabète de type 2 pour les aider à progresser dans leur parcours avec cette maladie.

Le rapport FreeStyle Libre de cette année s'attarde donc aux facteurs qui régissent la motivation et au pouvoir de la pensée positive dans l'expérience réelle des patients canadiens vivant avec le diabète de type 2.

En plus de l'inestimable apport des patients, un panel d'experts de tout le Canada présente ses recommandations sur les facteurs qui contribuent à une meilleure expérience de la vie avec le diabète. Ce panel propose aux patients vivant avec la maladie, à leurs proches, à leurs équipes de soignants et aux meneurs des gouvernements et des communautés un soutien empreint d'encouragement et d'empathie, pour permettre aux personnes diabétiques de vivre leur vie comme elles l'entendent.

Chez Abbott, nous sommes déterminés à améliorer le quotidien des personnes touchées par le diabète. En faisant la lumière sur l'expérience du diabète de type 2 et en présentant des solutions auxquelles nous pouvons tous contribuer, nous soutenons la santé et le bien-être holistiques de millions de personnes au pays, qui rêvent de mener une vie bien remplie.

**Chez Abbott, nous sommes déterminés à améliorer le quotidien des personnes touchées par le diabète.**

**FPO** *Signature*

**Luz Herrera**

Directrice générale

Division des soins du diabète

Canada

# Résumé

Notre exploration de l'expérience du diabète de type 2 a mis en relief la panoplie d'émotions qui accompagne la maladie. Le rapport de cette année se base entre autres sur un sondage mené auprès des Canadiens vivant avec le diabète de type 2, qui confirme nos impressions : bon nombre d'eux continuent de se sentir stressés, anxieux et dépassés par les événements.

Fort heureusement, le soutien et l'encouragement portent leurs fruits. La positivité semble être la clé, puisque la majorité des répondants trouvent les messages positifs plus motivants que les critiques, même si ces dernières sont formulées avec de bonnes intentions. La rétroaction positive et les conseils des professionnels de la santé, l'encouragement des proches et les données offertes par les outils de prise en charge du diabète sont tous de puissantes sources de motivation pour les personnes vivant avec la maladie.

Ensemble, ils donnent lieu à un sentiment de maîtrise et d'accomplissement. Quand une personne vivant avec le diabète reçoit des félicitations de la part de son médecin ou des commentaires positifs de la part de ses proches, elle a davantage tendance à s'adapter et à maintenir des habitudes qui l'aident à continuer de progresser dans son parcours avec le diabète. Diverses aides, comme les outils de surveillance continue du glucose par capteur, ajoutent à ce sentiment d'emprise, en permettant à leurs utilisateurs de savoir quand ils sont sur la bonne voie et quand des ajustements s'imposent. Avec ce réseau de soutien, les patients aux prises avec le diabète de type 2 peuvent reprendre les rênes de leur situation et tracer leur propre chemin avec la maladie.

## Méthodologie

Le « Rapport FreeStyle Libre d'Abbott : La motivation positive, un puissant moteur pour la gestion du diabète de type 2 » examine les points de vue des personnes vivant avec le diabète de type 2 au Canada, ainsi que leur interprétation du rôle de la motivation dans la prise en charge et l'expérience globale du diabète.

Ce rapport se fonde sur des données tirées d'un sondage en ligne effectué par Léger Marketing au nom d'Abbott entre le 23 et le 30 mai 2024. Il a été mené auprès de 307 répondants canadiens, âgés de 18 ans et plus et vivant avec le diabète de type 2; un échantillon de probabilité aurait une marge d'erreur de  $\pm 5,6$  %, 19 fois sur 20. L'échantillon a été conçu de manière à refléter adéquatement la diversité de la population canadienne sur les plans de la région, du sexe, de l'âge, du groupe ethnique et du groupe linguistique.

# Observations principales

## UNE MALADIE ACCOMPAGNÉE D'ÉMOTIONS FORTES

Si environ deux personnes sur cinq vivant avec le diabète de type 2 au Canada (36 %) sentent qu'elles « maîtrisent » et « acceptent » leur maladie, près du quart des répondants rapporte qu'elle demeure source de stress (25 %) et d'anxiété (21 %). En somme, bien des gens sont désespérés face à leur diabète et trouvent difficilement la motivation d'apporter des changements concrets qui faciliteraient leurs soins.<sup>2</sup>

### Comment les patients se sentent-ils face au diabète de type 2?

**36%**  
le maîtrisent et l'acceptent<sup>1</sup>

**plus de 21%**  
sont stressés et anxieux<sup>1</sup>

**45%**  
sont désespérés et démotivés<sup>2</sup>

### La force de la positivité

**82%** sont d'avis que les **paroles positives** sont des motivateurs plus efficaces que les critiques, même constructives<sup>3</sup>.

### L'APPORT DES AUTRES

Les paroles et les gestes de l'entourage peuvent avoir d'importants effets sur les personnes vivant avec le diabète de type 2. De leur point de vue, les mots d'encouragement sont des motivateurs plus efficaces que les critiques et les conseils non sollicités, même donnés avec les meilleures intentions<sup>3</sup>.

La plupart des répondants s'entendent pour dire que le renforcement positif – tant de la part de leur professionnel de la santé (80 %) que de leurs proches (67 %) – les aide à mieux prendre en charge leur diabète<sup>4</sup>.

## LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ OU LES PROCHES?

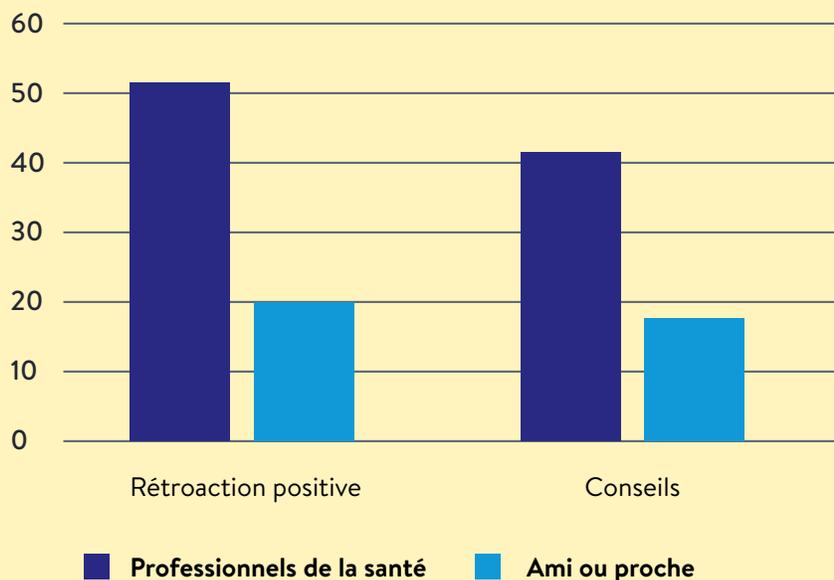
Si le renforcement positif semble avoir des effets favorables, qui que soit la personne qui l'exprime, les commentaires des professionnels de la santé ne sont pas reçus de la même façon que ceux des amis et des proches.

La moitié des répondants (51 %) disent se sentir motivés par les réactions positives de leur professionnel de la santé, qui leur indiquent qu'ils « sont sur la bonne voie » dans la prise en charge de leur diabète. Ce genre d'encouragement paraît encore plus motivant pour les femmes (61 %) que pour les hommes (40 %). Deux répondants sur cinq (41 %) aiment aussi recevoir des recommandations pour une prise en charge encore plus efficace<sup>5</sup>.

En comparaison, seule une personne sur cinq était d'accord pour dire que la rétroaction positive (20 %) et les suggestions en matière de gestion du diabète (17 %) de leur entourage renforçaient leur motivation<sup>6</sup>.

### Professionnels de la santé ou proches<sup>5</sup>?

Q8: Parmi les éléments suivants, qu'est-ce qui vous motive à poser des gestes pour mieux prendre en charge votre diabète?



Selon ces résultats, si encourager un proche vivant avec le diabète peut avoir des effets positifs, lui faire part d'une opinion critique sur la gestion de sa maladie peut faire plus de mal que de bien. En fait, 21 % des répondants disent entendre souvent des commentaires négatifs ou empreints de jugement sur leur diabète, et plus d'un tiers d'entre eux (35 %) éprouvent de la frustration quand les membres de leur famille ou leurs amis expriment leur opinion sur leur prise en charge de la maladie<sup>7</sup>. Cela dit, deux répondants sur cinq (44 %) préfèrent s'abstenir de parler de leur diabète avec leur entourage<sup>8</sup>.

## PETITS CHANGEMENTS, BONNE PRISE EN CHARGE À LONG TERME

En ce qui concerne la prise en charge du diabète, la motivation et le sentiment de maîtrise vont de pair.

Plus de quatre répondants sur cinq (88 %) sont d'accord pour dire que de petits changements durables apportés à leurs habitudes, plutôt qu'un remaniement complet de leur mode de vie, les motivent à mieux prendre en charge leur maladie. Des gestes comme les choix conscients en matière d'alimentation, la planification des repas et l'ajout d'une activité physique régulière à leur horaire aident les répondants à retrouver un sentiment d'emprise face à leur diabète<sup>10</sup>.

Les équipes de soins de santé jouent un rôle essentiel à cet égard; en effet, plus du trois quarts (77 %) des répondants affirment que l'appui de leur professionnel de la santé les aide à persévérer dans les petits changements d'habitude qui facilitent la gestion de leur diabète<sup>11</sup>.

**Une réussite à portée de main avec les bons outils d'aide**

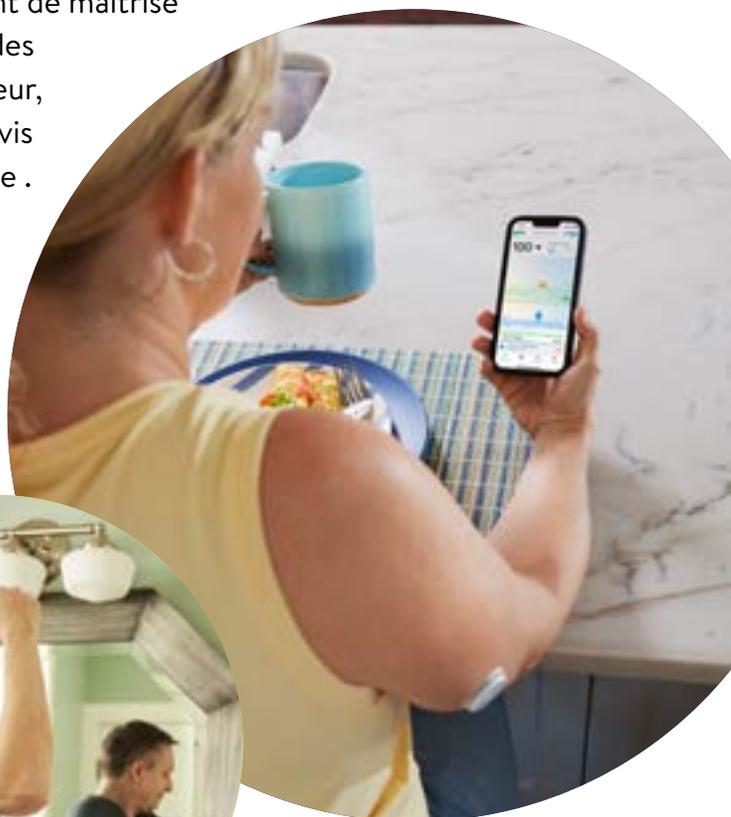
**77%** des répondants affirment que l'appui de leur professionnel de la santé les aide à persévérer dans les petits changements d'habitudes de vie qui facilitent la gestion de leur diabète<sup>11</sup>.



## L'APPORT DE LA TECHNOLOGIE

Certains outils novateurs contribuent aussi au sentiment de maîtrise et de motivation. En effet, plus des trois quarts (77 %) des utilisateurs d'outils de surveillance du glucose par capteur, comme les systèmes FreeStyle Libre d'Abbott, sont d'avis que ces derniers les motivent à mieux gérer leur diabète. Plus de quatre personnes sur cinq (85 %) affirment que les données transmises par leur système les incitent à mettre en place des changements favorables, et ils sont presque autant (82 %) à dire que ces données les aident à mieux comprendre les effets positifs de tels changements sur leur diabète<sup>13</sup>.

Ayant déjà fait l'expérience des bienfaits de tels systèmes, les répondants qui utilisent un outil de surveillance du glucose par capteur confirment (86 %) que plus ils en savent sur leur maladie, plus ils se sentent outillés et maîtres de leur situation. Selon eux, ces outils technologiques les aident à vivre leur quotidien avec le diabète comme ils l'entendent<sup>14</sup>.



## Les outils de surveillance du glucose par capteur aident<sup>12</sup>:

**85%** des patients à mettre en place des changements qui facilitent la gestion du diabète.

**82%** des patients à comprendre l'influence des changements de mode de vie sur le résultats en matière de diabète.

**71%** des patients à garder la motivation de mieux prendre en charge leur diabète.

# Recommandations

Nous devons tous mettre la main à la pâte pour veiller à ce que les personnes diabétiques se sentent plus à l'aise et mieux appuyées tout au long de leur parcours. Partant des informations recueillies lors de notre sondage mené auprès des personnes vivant avec le diabète de type 2 au Canada, nous avons aussi sollicité l'avis d'experts en santé de tout le pays; voici leurs suggestions pour parvenir, ensemble, à une expérience plus positive du diabète.

## PERSONNES VIVANT AVEC LE DIABÈTE DE TYPE 2



### Se fixer des buts réalistes

Déconstruire de grands objectifs en plus petits buts permet de se fixer des cibles plus réalistes. Par exemple, passer de ne pas faire d'exercice du tout à une heure de cardio intense par jour pourrait être excessif. Vous pourriez plutôt commencer par une promenade de 15 minutes par jour, et augmenter peu à peu votre degré d'activité. Viser des buts plus modestes et les atteindre fait naître un sentiment d'accomplissement et alimente la motivation à long terme<sup>3</sup>.



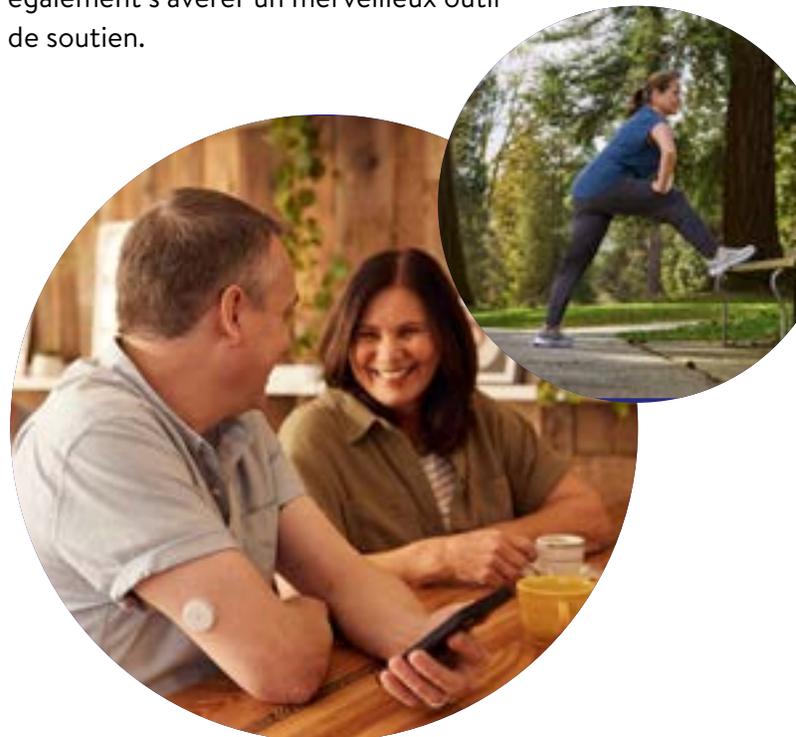
### Changer de point de vue

Devoir composer avec le diabète peut déclencher une réaction émotionnelle, accompagnée d'un discours interne négatif qui pousse le patient à penser qu'il gère « mal » sa maladie. Faites preuve envers vous-même de la compassion que vous témoigneriez à autrui dans une telle situation. Reconnaissez tous les gestes, petits ou grands, que vous posez pour améliorer la prise en charge de votre diabète; quant aux points à améliorer, pensez-y comme à des occasions d'évoluer et de faire mieux.



### Chercher l'appui de votre communauté

Les perceptions erronées du diabète de type 2, ainsi que la honte engendrée par le diagnostic, peuvent faire naître un sentiment d'isolement – mais vous n'avez pas à y faire face seul. Songez aux personnes dans votre vie, qu'il s'agisse d'amis, de proches ou de soignants, qui font preuve d'empathie à l'endroit de ce que vous vivez et peuvent vous aider à garder le cap. Discuter avec d'autres personnes vivant avec le diabète peut également s'avérer un merveilleux outil de soutien.



# Recommandations

## AMIS ET FAMILLE



### Écouter avec empathie

Selon notre sondage, votre opinion sur la manière dont un proche gère son diabète pourrait être moins bienvenue que vous le croyez. Même bien intentionnées, vos paroles peuvent être perçues comme des critiques, de la déception face à un proche qui n'en fait pas assez pour prendre soin de lui-même. Lui donner de l'espace et l'écouter sans jugement pourrait grandement l'aider à composer avec les difficultés émotionnelles qui accompagnent le diabète.



### Faire partie du cheminement

Misez sur des gestes de soutien qui font sentir à votre proche que vous êtes là pour l'aider. Vous pouvez l'accompagner lors d'une promenade ou d'une séance d'exercice de son choix, l'aider à préparer des repas, s'intéresser à son vécu et en apprendre plus sur le diabète de votre côté. De cette façon, la personne qui vous est chère saura qu'elle n'a pas à faire face au diabète seule.

**« Les conseils comme “Il faut prendre moins de boissons gazeuses” peuvent être bien intentionnés, mais ils peuvent miner le moral de votre proche. Essayez plutôt de poser des questions et d'écouter les besoins exprimés. »**

**Docteur Akshay Jain**  
endocrinologue



# Recommandations

## PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



### Commencer par les points positifs

Selon le rapport, les remarques positives sur les améliorations apportées par vos patients à leur gestion du diabète les motivent à faire encore mieux. Renforcer les comportements bénéfiques, tout en suggérant des façons d'améliorer d'autres habitudes, peut contribuer à des résultats favorables à long terme.



### Proposer de l'information sur divers outils de soutien

Les patients trouvent précieux les renseignements et les données provenant d'outils tels que les systèmes de surveillance du glucose par capteur, qui les aident à garder leur motivation. En décrivant ces outils à vos patients, de leurs avantages aux options de remboursement par l'assurance, vous les aiderez à déterminer s'il s'agit du bon choix pour eux.



### Établir son rôle de partenaire

Reconnaître les efforts des patients et collaborer avec eux pour continuer de trouver des façons d'améliorer leur prise en charge du diabète peut aider à contrer leur sentiment de solitude. Décrivez l'atteinte des objectifs liés au diabète comme un projet commun et célébrez les réussites ensemble.

**« Établir un lien avec les patients et vous centrer sur l'atteinte des objectifs, ensemble, peut les aider à se sentir soutenus et appréciés. Rappelez-leur que vous parcourrez ce chemin ensemble. »**

**Docteur Michael Vallis**  
psychiatre de la santé

# Recommandations

## MENEURS DES GOUVERNEMENTS ET DES COMMUNAUTÉS



### Ménager des occasions de soutien par les pairs

Les personnes vivant avec le diabète de type 2 se sentent souvent isolées; pourtant, elles sont des millions à composer avec les réalités de cette maladie chronique au jour le jour. En continuant d'investir pour former des réseaux au sein de la communauté du diabète de type 2, nous pourrions aider ces patients à se sentir moins seuls.



### Faciliter l'accès aux outils

L'accès à diverses technologies, comme les systèmes de surveillance du glucose par capteur, contribue grandement à motiver les personnes diabétiques, où qu'elles en soient dans leur parcours. En matière d'accès aux options de traitement du diabète, il faut aussi tenir compte de ces outils de soutien, qui peuvent améliorer à la fois la gestion globale du diabète et le bien-être holistique des patients qui y font face.



# Notre panel d'experts

---



## PORTRAIT FPO

### **Docteur Akshay Jain**

Le docteur Akshay Jain, endocrinologue travaillant à Vancouver, est le premier médecin canadien détenteur d'un certificat des conseils américains d'Endocrinologie, de Médecine interne et de Soins de l'obésité. Il est aussi le premier médecin canadien à remporter le prix de l'étoile montante en endocrinologie, décerné par l'American Association of Clinical Endocrinology (2022), et à apparaître sur la liste des 25 étoiles montantes de la médecine selon Medscape (2020). Éducateur de renom, le docteur Jain a donné des présentations à l'occasion de plus de 800 conférences et événement médicaux, un peu partout dans le monde.



## PORTRAIT FPO

### **Docteur Jeremy Gilbert**

Le docteur Jeremy Gilbert est endocrinologue; il traite des patients à l'hôpital ainsi que dans sa propre clinique de Toronto, en Ontario. Il s'intéresse tout particulièrement au diabète et à ses complications, et collabore avec d'autres services médicaux – notamment la cardiologie, la néphrologie et la chirurgie cardiaque – pour faire avancer la recherche et les soins du diabète. Il est conseiller médical au centre Charles H. Best pour le diabète, titulaire d'une chaire spécialisée en endocrinologie et métabolisme au Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada et membre du comité directeur sur les lignes directrices de Diabète Canada. Également passionné d'enseignement, le docteur Gilbert forme des aspirants médecins à titre de professeur adjoint à l'Université de Toronto.

# About the Expert Panel

---



## PORTRAIT FPO

### **Mélanie Desautels**

Mélanie Désautels est une infirmière clinicienne qui œuvre dans le domaine de la prise en charge du diabète depuis 10 ans et qui travaille au CSSS Champlain-Charles-LeMoyne (un hôpital de la Rive-Sud de Montréal). Elle travaille en étroite collaboration avec les clients pour les aider à mieux comprendre leur maladie, à surveiller leur taux de glucose et à adopter de saines habitudes de vie. Elle organise régulièrement des ateliers de formation pour son équipe, donne des conférences, participe à des conseils consultatifs et offre des séances personnalisées pour aider les patients dans leur parcours de prise en charge du diabète. Mélanie joue également un rôle actif dans le soutien d'autres équipes de soins du diabète par des discussions, du mentorat et de la formation. Elle poursuit sa propre formation continue en assistant à des programmes sur les dernières avancées dans le traitement du diabète. Son engagement à l'égard de la formation des patients et des professionnels de la santé fait d'elle une référence dans ce domaine au Québec.



## PORTRAIT FPO

### **Docteur Michael Vallis**

Le docteur Vallis est psychologue de la santé certifié et travaille à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Il est consultant en changements de comportement et professeur adjoint en médecine familiale à l'Université Dalhousie. Ses principaux domaines d'expertise sont le diabète, l'obésité, le risque cardiovasculaire et la gastroentérologie. Ayant travaillé en santé publique pendant 35 ans, le docteur Vallis se concentre maintenant sur la pratique privée et le domaine universitaire. Il supervise régulièrement des étudiants en clinique et à l'université à Dalhousie et est actif en recherche sur la motivation, les changements de comportement et l'adaptation psychosociale à une maladie chronique. Il a également reçu une médaille du jubilé de diamant de la reine de la part du Gouvernement du Canada, sur la recommandation de Diabète Canada.

# Abbott

Abbott est un chef de file mondial dans le domaine des soins de santé qui aide les gens à profiter pleinement de la vie, à chaque étape. Nous offrons des technologies révolutionnaires qui touchent l'ensemble des soins de santé, avec des unités commerciales dans les secteurs des produits diagnostiques, des appareils médicaux, des produits nutritionnels et des médicaments génériques de marque. Nos 114 000 employés répondent aux besoins de la population dans plus de 160 pays.

Visitez notre site [www.abbott.com](http://www.abbott.com) ou suivez-nous sur LinkedIn, Facebook, Instagram, X et YouTube.

# Références

