

ANIMATION

L'intervenant pose le disque rouge (modèle p.2) sur la table en proposant d'imaginer que l'on est dans la circulation du sang, où il y a des globules rouges qui contiennent l'hémoglobine rouge.

Il pose maximum 10 jetons (ou haricots en grains blancs) autour du disque (globule rouge GR, qui contient l'hémoglobine).

Avez-vous noté les valeurs normales sur votre feuille de bio ?

Certains participants proposent des valeurs.

Intervenant : La normale = 4 à 6%, veut dire que 4 à 6 de la masse globulaire est glyquée, ce qui signifie qu'elle a fixé du glucose. Illustration : il pose 4 à 6 jetons sur le globule rouge.

Si Hyperglycémie : Il y a donc davantage de glucose dans le sang. L'intervenant rajoute des jetons glucose autour du GR (dans le sang). Il pose la question : « Que se passe-t-il à votre avis ? ». Des participants disent qu'il y aura davantage de glucose fixé sur le GR.

L'intervenant leur propose de placer d'autres jetons eux-mêmes. C'est ce qui se passe dans la réalité (image possible : comme dans une marinade, plus ou moins concentrée).

Tous les combien dose-t-on au laboratoire l'hémoglobine glyquée ?

L'intervenant entend les propositions des participants et leurs arguments. En général, un participant dit « 3 mois ». « Pourquoi 3 mois, et non pas 1 ou 6 mois ? ». Échanges.

Synthèse : L'HbA1c est le reflet de la moyenne de toutes les glycémies, nuit et jour, à chaque instant sur les 3 derniers mois. Trois mois, parce que c'est la durée de vie des globules rouges (si besoin : on considère que leur ensemble est renouvelé tous les 3 mois).

L'unité d'expression : le pourcentage %.

Norme : 4 à 6%. Plus les glycémies ont été hautes souvent et/ou de beaucoup, plus la proportion d'hémoglobine qui a fixé du glucose est élevée. On dit que le diabète est déséquilibré.

L'intervenant montre l'illustration sur le schéma p.3.

Pourquoi rechercher un bon équilibre ?

Laisser quelques secondes de réflexion.

Explication : Pour protéger d'autres organes qui fixent aussi le glucose dans certaines parties, comme le fait l'Hb. Mais le glucose y reste car ces structures ne sont pas renouvelées tous les 3 mois. Trop de glucose abîme à la longue la structure et la fonction de l'organe (exemple : dans l'œil, dans le rein, les nerfs).

Et quel est l'objectif d'HbA1c, donc le pourcentage souhaité pour quelqu'un qui a un diabète ? Est-ce 4 à 6% ?

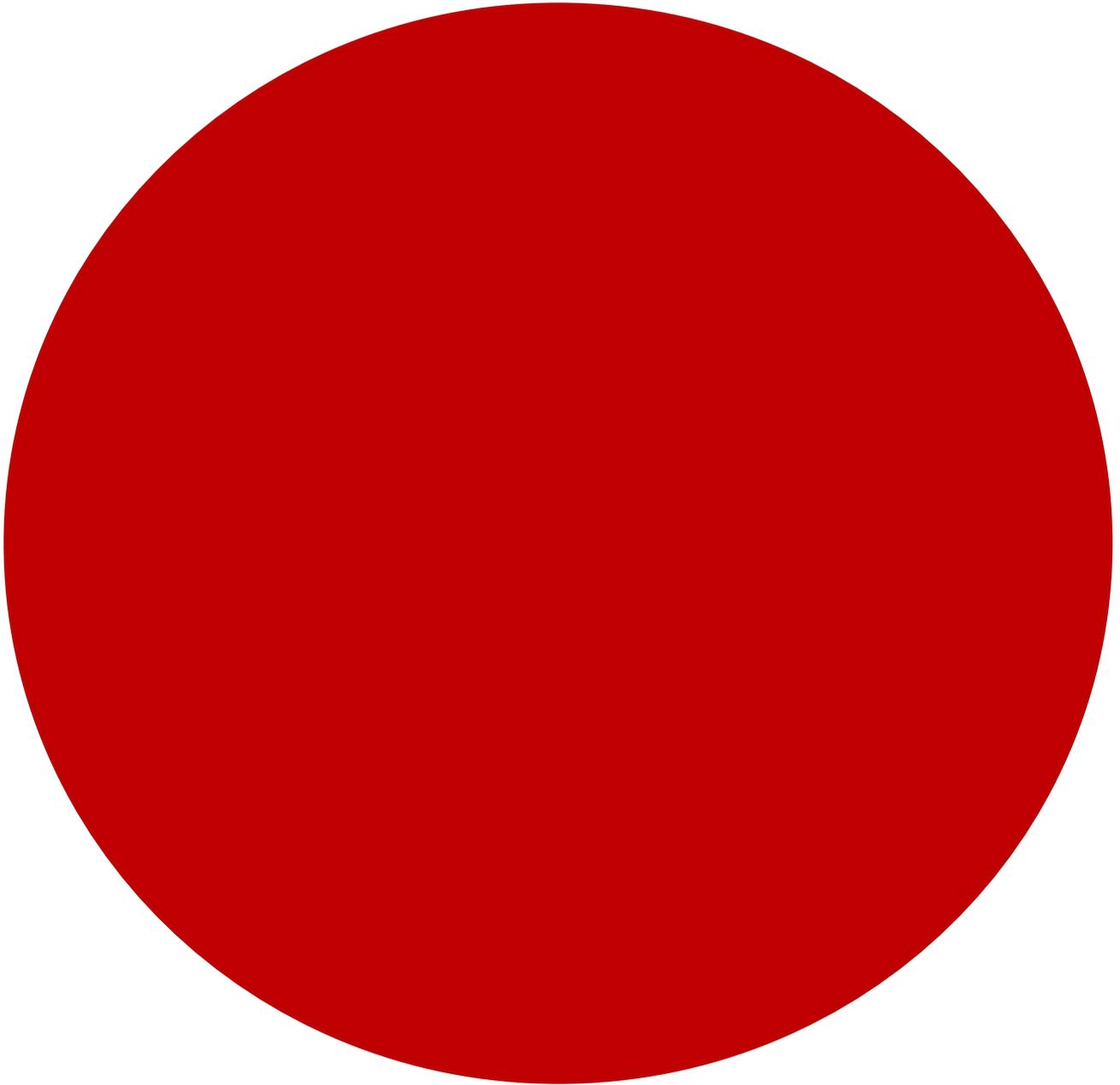
Les participants proposent des valeurs sur la base de leur expérience ou de l'idée qu'ils en ont. Échanges.

L'intervenant : Votre médecin vous précisera la valeur d'HbA1c visée pour vous. Cet objectif prend en compte votre état de santé et votre âge. Le plus souvent : 6,5% ou 7%. On écrit les valeurs au PB.

S'évalue au laboratoire tous les 3 mois, vous pouvez en parler à votre médecin si vous pensez que c'est le moment. **Plus souvent ?** Inutile.

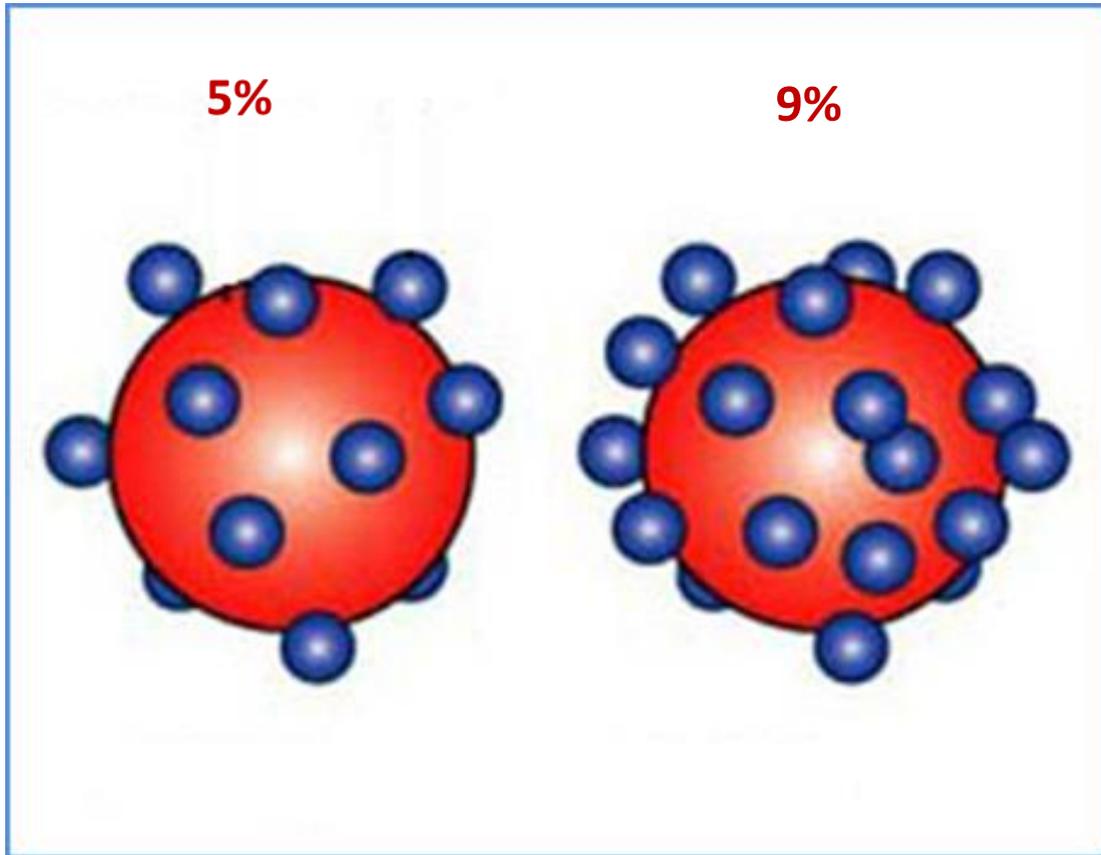
Connaitre votre résultats d'HbA1c, cela vous apporte quoi ?

Échanges. Commentaire de l'intervenant : Si en amélioration ou à l'objectif, c'est valorisant ! Dans le cas contraire, pas de culpabilité ou de découragement : vous et le médecin allez chercher des solutions. Comment ? On en reparle à l'atelier Hyperglycémie.



L'HÉMOGLOBINE GLYQUÉE

Hémoglobine glyquée ou HbA1c



Outil : Correspondance entre HbA1c et niveau glycémique

HbA1C %	5	6	6,5	7	7,5	8	8.5	9	9.5	10	8,4	11	12
Glycémie moyenne (g/l)	1	1,26	1,41	1,55	1,69	1,84	1,96	2.13	2,27	2,41	2,19	2,68	2.97

Glycémie moyenne : HbA1c (en %) x 1,59–2,59 (en mol/l)
Diabetes Care, vol. 31, num. 8, aug.2008