

# HbA1c TEST

## TEST DE GLYCÉMIE À LONG TERME ET ÉVALUATION DU MODE DE VIE



### CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Un test et un questionnaire qui permettent une évaluation globale du mode de vie afin de conduire à une prise de conscience à travers la mesure de votre taux de glycémie à long terme en fonction de votre mode de vie actuel.

Les résultats du test et vos réponses aux questions sur votre mode de vie permettent d'évaluer comment votre régime alimentaire actuel et vos habitudes générales influent sur la capacité de votre organisme à réguler la glycémie, et de déterminer les conséquences qu'une valeur normale ou élevée peut avoir sur votre santé à long terme.

En fonction des résultats complets, vous recevrez des recommandations personnalisées sur la façon dont la supplémentation, le régime alimentaire, l'exercice et d'autres choix de mode de vie peuvent améliorer votre santé à l'avenir. Nous vous donnons également des conseils sur les mesures à prendre en cas de taux de glycémie élevé à long terme.

### BIENFAITS CLÉS

- ▶ **Mesure du taux de glycémie à long terme**
- ▶ **Évaluation du mode de vie**
- ▶ **Comprend une évaluation des risques liés au diabète de type 2**
- ▶ **Recommandations personnelles sur la stratégie d'amélioration de votre état de santé**
- ▶ **Suivez vos progrès**
- ▶ **Résultats de tests anonymes et cliniquement précis fournis par un laboratoire indépendant et certifié**

## LE PLEIN CONTRÔLE COMMENCE PAR UN TEST

Mesurez le taux de glycémie à long terme grâce au test de l'hémoglobine A1c (HbA1c) ; il s'agit de l'un des tests les plus importants que vous puissiez effectuer pour vérifier dans quelle mesure votre régime alimentaire et votre mode de vie actuels favorisent votre santé à long terme. Ce test mesure le taux moyen de glycémie de votre organisme au cours des trois derniers mois ; cette valeur repose fortement sur les choix que nous faisons au quotidien en matière d'alimentation et de mode de vie. Il est essentiel de maintenir le taux moyen de glycémie à un niveau normal, car un taux de glycémie élevé implique que la capacité de l'organisme à réguler la glycémie à travers la prise d'insuline pourrait être altérée et qu'il convient d'agir. En effet, un taux de glycémie élevé vous expose à un risque de diabète de type 2 et, à terme, peut endommager de nombreux systèmes de l'organisme, tels que les yeux, les nerfs et les vaisseaux sanguins.

Heureusement, nous sommes seuls maîtres de notre santé et, selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), pour prévenir le diabète de type 2 et ses complications, il faudrait :

- *atteindre et maintenir un poids corporel sain ;*
- *être physiquement actif, notamment faire au moins 30 minutes d'activité régulière d'intensité modérée la plupart des jours. Il est nécessaire de pratiquer une activité plus intense pour contrôler votre poids ;*
- *avoir une alimentation saine, en évitant le sucre et les acides gras saturés ; et*
- *éviter le tabac, car la cigarette augmente le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires.*

L'évolution de la capacité de l'organisme à réguler la glycémie est un processus lent, et même si un test HbA1c peut donner un bon résultat aujourd'hui, le régime alimentaire et le mode de vie peuvent encore indiquer que ce résultat pourrait changer à long terme.

C'est ainsi que nous avons mis en place notre propre test HbA1c afin de définir clairement le point de départ de votre parcours de santé. Il mesure votre taux de glycémie à long terme aujourd'hui, et tient compte également de la manière dont votre régime alimentaire et votre mode de vie actuels favoriseront votre santé à l'avenir.

## LE TEST HBA1C ZINZINO

Le test est réparti en deux parties principales. Tout d'abord, la mesure proprement dite est effectuée à l'aide d'un autotest facile à réaliser à domicile et analysé en laboratoire pour évaluer le taux de glycémie à long terme (HbA1c) dans le sang capillaire prélevé au bout du doigt à l'aide de la technique de la tache de sang séché (TSS). Il est scientifiquement prouvé que cette technique est aussi précise qu'un échantillon de sang veineux lorsque le taux de glycémie à long terme est analysé. Tout ce qu'il faut, c'est quelques gouttes de sang sur un papier filtre Whatman et le test se fait en moins d'une minute.

Le sang sera ensuite analysé par les services analytiques VITAS basés en Norvège, l'un des meilleurs laboratoires au monde dans ce domaine. Environ 10 à 20 jours plus tard, vous pouvez consulter le résultat sur le site [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com) en entrant votre identifiant de test personnel et anonyme.

Cette mesure fournit des informations essentielles sur la capacité actuelle de votre organisme à réguler la glycémie, car la maîtrise de votre taux actuel vous permettra de faire des choix judicieux et de prendre des mesures appropriées. Afin de connaître les

mesures à prendre, la deuxième partie du test consiste en une évaluation du mode de vie.

Lorsque vous vous connecterez en utilisant l'identifiant du test, vous serez invité à remplir un questionnaire détaillé visant à évaluer votre mode de vie. Le contexte pourra ainsi être identifié, car les informations sans contexte sont souvent dénuées de sens. L'évaluation de votre mode de vie à l'aide des produits Zinzino vous permettra de mieux vous connaître, de mieux comprendre votre état de santé, de mieux comprendre comment votre mode de vie actuel façonne votre santé future et, surtout, de vous guider vers un avenir plus radieux et plus sain dans les années à venir. Pour ce faire, nous combinons les résultats de votre test avec l'évaluation de votre mode de vie et nous vous indiquons comment votre mode de vie actuel influe sur les aspects suivants, que vous pourrez suivre au fil du temps :

- État de santé général
- Test HbA1c
- Risque de contracter un diabète de type 2 (à partir de questions d'évaluation du risque validées)
- Métabolisme
- Fonction immunitaire
- Fonction cérébrale
- Fonction intestinale
- Os et articulations

## CE QUE NOUS MESURONS

Le test d'hémoglobine A1c que nous utilisons pour mesurer le taux de glycémie à long terme permet d'évaluer la quantité de protéines d'hémoglobine A1c sur laquelle le glucose est fixé. Plus la quantité de glucose dans le sang (glycémie) est élevée en moyenne, plus le taux de glucose fixé est élevé. Cette valeur est représentée par une unité de mesure en mmol/mol (millimoles par mole), qui est la mesure standard du taux de glycémie depuis 2009. Le résultat est ensuite classé dans l'une des 4 catégories suivantes :

Plage normale	< 34 mmol/mol
Plage de surveillance étroite	34 - < 38 mmol/mol
Plage prédiabétique	38 - < 47 mmol/mol
Plage diabétique	> 47 mmol/mol

**OBS!** Lorsque le taux d'HbA1c est dans la plage normale ou de surveillance étroite, l'évaluation validée du risque de contracter un diabète de type 2 est présentée, tandis que si le taux se situe dans la plage prédiabétique ou au-dessus, l'évaluation du risque n'est pas présentée puisqu'il est déjà conseillé d'agir.

## COMMENT FONCTIONNE-T-IL ?

### 1. Faites votre test

Commencez tout simplement par vous piquer le doigt et laissez 1 à 2 gouttes de sang sur un papier filtre.

### 2. Activez votre test

Enregistrez votre test en saisissant votre identifiant de test et en remplissant le questionnaire sur le mode de vie. Toutes les données sont anonymes.

### 3. Attendez vos résultats

Les services analytiques Vitas ont plus de 25 ans d'expérience, avec des connaissances et des technologies de pointe, ce qui garantit qu'ils analysent votre échantillon de manière indépendante et protègent votre vie privée.

### 4. Recevez vos résultats

Vos résultats sont accessibles et présentés dans un délai de 10 à 20 jours sous forme d'un graphique facile à comprendre.

## 5. Commencez votre parcours

Bénéficiez d'un point de départ clair pour votre parcours vers une meilleure santé. Modifiez doucement et/ou maintenez vos choix en matière d'alimentation et de mode de vie pour une meilleure santé pour la vie.

## 6. Suivez vos progrès

Le taux de glycémie à long terme est fonction des choix que vous faites en matière d'alimentation et d'activité au quotidien. Ainsi, vos résultats changeront sur la base de vos choix. Nous vous recommandons de surveiller activement ces valeurs en fonction des recommandations liées à votre test personnel afin de vous assurer que les choix que vous faites sont les meilleurs pour votre santé.

## LABORATOIRE INDÉPENDANT

Vitas est un laboratoire d'analyse chimique certifié GMP, reconnu comme un acteur majeur en matière d'utilisation moderne de tests sur les gouttes de sang séché. Il a 25 ans d'expérience dans fourniture de services d'analyse chromatographique personnalisés de haute qualité grâce à ses connaissances et technologies de pointe. Il est originaire du Département de nutrition, Institut des sciences médicales fondamentales, Université d'Oslo, le plus grand département de nutrition en Europe.

## KIT DE TEST CERTIFIÉ

Le test Zinzino sur les gouttes de sang séché est certifié conforme à la Directive européenne 98/79/EB relative aux dispositifs médicaux de diagnostic in vitro. Cela signifie que le test et toutes ses composantes respectent les lois et réglementations applicables, et c'est pourquoi le test porte la mention CE.

## FAIRE LE TEST

1. Le test Zinzino est un produit de diagnostic in vitro approuvé pour le prélèvement personnel d'échantillons de sang à domicile.

**- Tout d'abord, lavez-vous les mains au savon, rincez-les bien avec de l'eau chaude et séchez-les.**

2. Sortez la **carte d'échantillon** de l'enveloppe papier.

Gardez l'enveloppe pour un usage ultérieur.

Déchirez la partie **SAVE** de la carte échantillon et prenez une photo de l'identifiant (ID) du test. Vous  **aurez accès** aux résultats **de votre test** uniquement avec votre identifiant de test anonyme. Placez la carte sur la table, les deux cercles vers le haut.

3. **Favorisez l'afflux du sang** en faisant de grands cercles avec votre bras ou en secouant la main vers le bas pendant 20 secondes.

4. Sortez l'autopiqueur à usage unique. Retirez le capuchon transparent, et l'autopiqueur est prêt à l'emploi.

Utilisez une lingette d'alcool pour désinfecter le bout de votre doigt (nous vous recommandons d'utiliser votre majeur).

Placez la lancette contre l'**extrémité** du bout du doigt face au papier de prélèvement sur la table. Pressez le bout de la lancette sur le doigt jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. La lancette fera automatiquement une petite piqûre dans le doigt.

5. Ne touchez pas le filtre en papier avec vos doigts.

6. Remplissez avec votre sang un cercle à la fois. Pressez doucement votre doigt et attendez qu'une goutte de sang tombe d'elle-même dans le cercle. Si une seule goutte de sang ne remplit pas le cercle, attendez qu'une autre goutte de sang tombe juste après.

Laissez la **carte échantillon** en position horizontale à température ambiante pendant au moins 10 minutes pour que les échantillons sèchent bien.

7. Remettez la **carte d'échantillon** dans l'enveloppe en papier. Puis placez l'enveloppe en papier dans le sachet en aluminium et **fermez-le**.

**IMPORTANT :** Ne retirez pas le sachet dessiccateur à l'intérieur du sachet en aluminium.

8. Placez le sac en métal fermé dans la grande enveloppe portant l'adresse du laboratoire. **REMARQUE :** Vous **devez** apposer le montant de l'affranchissement (timbres) requis sur l'enveloppe avant de la poster.

Enregistrez votre code de test sur **www.zinzinotest.com**. C'est le site Web où vous pourrez ensuite consulter vos résultats. Vos résultats seront prêts dans les 10 à 20 jours.

**IMPORTANT :** Conservez la partie **SAUEGARDER** de la carte. Vous  **aurez accès** aux résultats **de votre test** uniquement avec votre identifiant de test anonyme.

9. L'étape suivante consiste à remplir le questionnaire sur le mode de vie en vous connectant à l'aide votre identifiant de test anonyme. Pour pouvoir répondre à toutes les questions, vous devrez vous munir d'un mètre ruban et avoir déjà effectué des tests d'équilibre et/ou de vitamine D.

10. Comment mesurer votre tour de taille :

- Placez le mètre ruban autour de votre taille, juste au-dessus du nombril.
- Assurez-vous qu'il est bien tendu, mais qu'il ne s'enfoncé pas dans votre peau.
- Expirez naturellement et prenez votre mesure.
- Prenez à nouveau votre mesure, juste pour lever tout doute.

## CONSEIL !

Si vous n'avez pas de mètre ruban, utilisez un lacet et mesurez-le avec un mètre.

