

Qualité de vie et stylo à insuline : étude EkiYou

Calculer les glucides, ajuster les doses, planifier ses repas... autant de tâches qui génèrent une vraie charge mentale. C'est le quotidien de nombreuses personnes utilisant un stylo à insuline.

Comment la technologie peut faciliter la vie des personnes sous stylo à insuline

Application mobile, stylo à insuline, calcul des doses : une étude du Diabète LAB met en lumière ce que souhaitent les personnes utilisant un stylo à insuline pour gérer plus facilement les glucides et l'insuline.

Un outil qui peut alléger la charge mentale

Gérer son diabète avec un stylo à insuline demande de nombreuses tâches complexes au quotidien, notamment anticiper les repas, calculer les glucides et ajuster les doses d'insuline. Cette charge mentale, souvent sous-estimée, peut transformer des moments simples comme manger à l'extérieur en une source de stress permanent.

L'application mobile *EkiYou* a été conçue pour accompagner les utilisateurs de stylo à insuline dans ces tâches en proposant des fonctionnalités d'aide au calcul des glucides et des doses. Pour la majorité des personnes ayant testé l'application dans l'étude du Diabète LAB, cet outil est perçu comme un soutien précieux dans leur routine de soins.

Des bénéfices sur la qualité de vie au quotidien

Parmi les personnes satisfaites, plusieurs avantages ont été mis en avant :

- Une gestion plus facile des glucides et des doses d'insuline ;
- Une diminution de l'anxiété liée aux repas et au risque d'hypoglycémie ;
- Un gain de confort dans les calculs quotidiens.

Ces apports ont permis à certaines personnes de repenser leur rapport à l'alimentation, d'adapter plus sereinement leurs activités physiques, et même de mieux vivre avec leur diabète.

Une appropriation personnelle de l'outil

L'étude montre que l'expérience avec l'application n'est pas la même pour tous. Pour certains, saisir les informations avant chaque repas demande un investissement en temps, ce qui peut être perçu comme une charge supplémentaire au départ. D'autres y voient au contraire un «*moment pour prendre soin de soi*».

Un témoignage plus critique rappelle qu'aucune technologie ne convient à tout le monde et qu'il est essentiel de pouvoir choisir l'outil qui correspond à ses besoins sans culpabilisation. La relation et la perception d'une technologie dépendent de nombreux facteurs, comme le fait de trouver le moment opportun pour tester et s'approprier une nouvelle solution.

En bref : l'application *EkiYou* peut offrir une aide précieuse pour alléger la charge mentale associée à l'insulinothérapie en stylo, tout en renforçant l'autonomie et la confiance des personnes vivant avec un diabète. Son appropriation dépend néanmoins des attentes individuelles et de la manière dont chacun intègre cet outil dans sa vie quotidienne.

Pour lire en détails les résultats de l'étude : <https://diabetelab.federationdesdiabetiques.org/impact-application-mobile-ekiyou-utilisateurs-stylo-insuline/>

Crédit photo : ©TJ