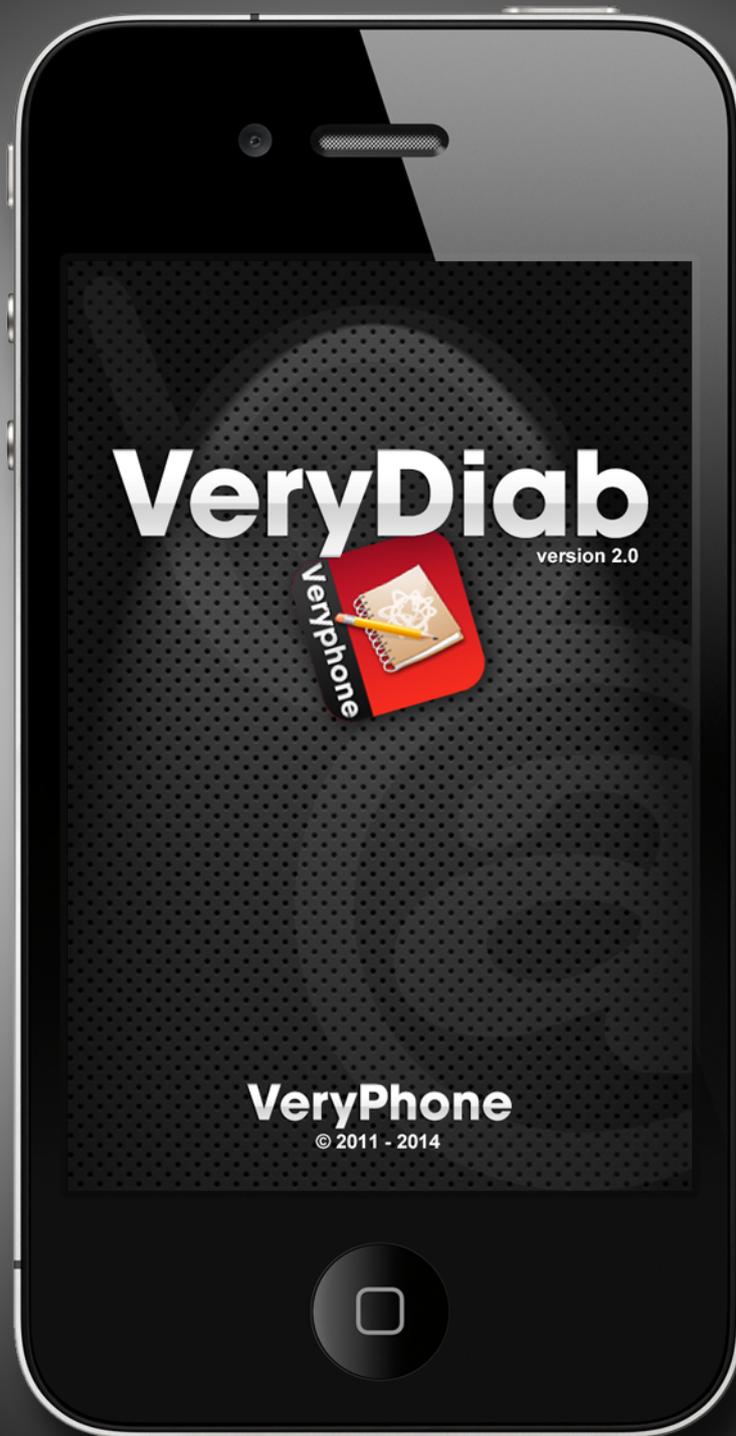


VeryDiab

le carnet de suivi de mon diabète

Guide de l'utilisateur



www.verydiab.fr
support@verydiab.fr

En utilisant l'application VeryDiab, propriété de la société Veryphone, vous êtes conscient du fait que ce logiciel ne constitue qu'un outil d'organisation personnelle ou d'affichage de données complémentaires et en aucun cas un outil de diagnostic ou de source de conseils médicaux.

Vous acceptez le fait que ce logiciel ne pourra jamais se substituer à l'avis de votre médecin, à votre bon sens ou à votre jugement, et que vous ne devez à aucun moment vous fier aux informations fournies par l'application pour déterminer le choix d'un traitement ou prendre des décisions d'ordre médical ou autre, susceptibles d'occasionner un préjudice ou d'avoir des effets néfastes.

Vous acceptez l'entière responsabilité de vos décisions en matière de santé, y compris les consultations chez un médecin ou autre professionnel de santé concernant une quelconque affection médicale, des examens, des diagnostics et des options thérapeutiques et vous dégagez Veryphone de toute responsabilité concernant toute action que tout utilisateur du logiciel ou vous êtes susceptible d'effectuer et ce, quelles que soient les informations reçues, affichées, calculées ou transmises par le logiciel.

Veryphone décline toute responsabilité concernant votre utilisation du logiciel et ne fournit aucune garantie, quelle qu'elle soit, explicite ou implicite, concernant la précision, l'exhaustivité ou l'utilité des informations fournies par l'application à la suite de son utilisation.

Table des matières

1	Mise en route	4
1.1	Introduction	4
1.2	Installation de l'application VeryDiab	4
1.3	Mise à jour de l'application VeryDiab	4
2	Utilisation de l'application	5
2.1	Lancement de l'application VeryDiab	5
2.2	Fonctionnement de base de la navigation	5
2.3	Page d'accueil	5
3	Glycémies	7
3.1	Saisie d'un test de glycémie	7
3.2	Modification d'un test de glycémie	7
3.3	Indication de l'acétone et du sucre dans les urines	8
4	Injections	9
4.1	Saisie d'une injection d'insuline	9
4.2	Modification d'une injection d'insuline	9
4.3	Débits temporaires	10
4.4	Modification d'un débit temporaire	10
4.5	Changement de cathéter	11
5	Repas	12
5.1	Saisie d'un apport de glucides	12
5.2	Composition d'un repas	12
5.3	Ajout manuel d'un aliment non répertorié	13
5.4	Ajout d'un aliment à partir de son code barre	14
5.5	Modification d'un apport de glucides	14
6	Activités	15
6.1	Saisie d'une activité physique	15
6.2	Modification d'une activité physique	15
7	Saisie de la date et de l'heure	16
8	Saisie d'une note	17
9	Assistant Bolus	18
9.1	Assistant avec l'insulinothérapie fonctionnelle	18
9.2	Assistant avec la méthode classique	18
10	Mon carnet	19
10.1	Mode Historique	19
10.2	Mode Carnet	19
10.3	Mode Statistiques	19
10.4	Export de votre carnet	20
11	Préférences	21
11.1	Informations générales	21
11.2	Glycémies	21
11.3	Injections	21
11.4	Repas	22
11.5	Assistant Bolus	22
11.6	Alertes	26
11.7	Options	26
12	Sauvegarde et restauration	27
13	Import des données de votre lecteur de glycémie	28
13.1	Extraction des données de votre lecteur	28
13.2	Envoi du fichier sur VeryDiab.fr	28
13.3	Import du fichier dans l'application	28
14	Support technique	29

1 Mise en route

Configuration minimale

Un iPhone ou iPod Touch doté de la version 6.0 ou supérieure du système d'exploitation iOS et au moins 10 Mo d'espace disponible, ou un téléphone Android doté de la version 4.0 du système Android.

L'application VeryDiab est disponible sur l'App Store et sur le Google Play store.

1.1 Introduction

L'application VeryDiab est un carnet d'autosurveillance glycémique numérique et un outil de prise en charge du diabète pour l'iPhone, l'iPod Touch ou un téléphone Android.

Note : les copies d'écran utilisées dans cette documentation sont issues d'un iPhone sous iOS. Quelques différences peuvent apparaître sous Android mais le principe de fonctionnement reste le même.

Pour savoir comment utiliser l'application VeryDiab, reportez-vous directement au chapitre 2.

AVERTISSEMENT : ne vous fiez pas uniquement aux informations fournies par l'application VeryDiab pour prendre une décision concernant un traitement médical. Toutes les décisions d'ordre médical doivent être prises en concertation avec un professionnel de santé qualifié. Il est important que votre médecin et vous compreniez la manière dont les statistiques sont calculées avant d'apporter des ajustements à votre traitement. Ces informations sont présentées au chapitre 10 Mon carnet, à la rubrique "Statistiques".

IMPORTANT : l'application VeryDiab stocke des informations de santé sensibles dans la mémoire de votre téléphone. Nous vous recommandons d'effectuer des sauvegardes de vos données, soit en utilisant les sauvegardes générées par iTunes (pour iOS) ou un système de sauvegarde pour Android, soit en utilisant directement la fonction de sauvegarde de l'application VeryDiab (cf. chapitre 12 Sauvegarde et restauration).

1.2 Installation de l'application VeryDiab

Sous iOS, l'application VeryDiab peut être téléchargée à partir de l'App Store, accessible par le biais d'iTunes ou directement depuis votre iPhone ou votre iPod Touch. Sous Android, l'application est disponible à partir du Google Play store. Vous devez avoir accès à Internet pour pouvoir télécharger l'application.



Lancez App Store ou Google Play sur votre téléphone et tapez "VeryDiab" ou "Veryphone" dans le champ de recherche.



Cliquez ensuite sur l'icône VeryDiab dans le résultat de la recherche pour installer l'application.

1.3 Mise à jour de l'application VeryDiab

Au fur et à mesure que de nouvelles fonctionnalités seront ajoutées dans l'application VeryDiab, des mises à jour seront mises à disposition par le biais de l'App Store ou du Google Play store.

REMARQUE : la mise à jour de l'application n'entraînera aucune perte de vos données. Les mises à jour ne compromettent pas les informations déjà stockées dans l'application, comme les résultats de glycémie ou les injections d'insuline.

2.1 Lancement de l'application VeryDiab



Lancez l'application VeryDiab en touchant l'icône VeryDiab sur votre téléphone.

Si vous lancez l'application pour la première fois, la page des préférences s'affichera, car la première chose à faire avant de pouvoir utiliser l'application est de renseigner vos données personnelles et le protocole médical prescrit par votre médecin. (cf. chapitre 11 Préférences)

2.2 Fonctionnement de base de la navigation

Cette section décrit les principales fonctionnalités de navigation de l'application.

Touchez l'écran pour :

- modifier un champ texte ou une valeur
- sélectionner un bouton ou une icône

Faites glisser votre doigt sur l'écran pour :

- faire défiler verticalement ou horizontalement
- faire varier une valeur

Feuilletez en traversant l'écran du doigt pour :

- faire défiler rapidement de haut en bas les listes de données

2.3 Page d'accueil

La page "Accueil" affiche votre dernière Hb1Ac réelle (celle que vous avez renseignée dans les préférences) ainsi qu'une valeur théorique calculée en fonction de vos glycémies saisies dans l'application. Le résultat du dernier test de glycémie effectué et le dernier Bolus effectué, avec le temps d'action de l'insuline restant, sont également affichés. Selon votre protocole, injection par seringue ou stylo, ou utilisation d'une pompe à insuline, la dernière injection d'insuline lente (Basale) ou le débit de base actuel sont affichés.

Si vous êtes sous traitement par pompe à insuline, utilisez les boutons     pour enregistrer un changement temporaire du débit de la pompe (Arrêt de la pompe, retour à un débit normal ou débit temporaire) ou signaler un changement de cathéter.

Ces fonctions sont expliquées en détail dans le chapitre 4.3 Débits temporaires.

Note : ces fonctions ne sont à utiliser que pour signaler un débit temporaire. Pour modifier les débits de base, reportez-vous au chapitre 11.3 Préférences – Injections – Débits de base.

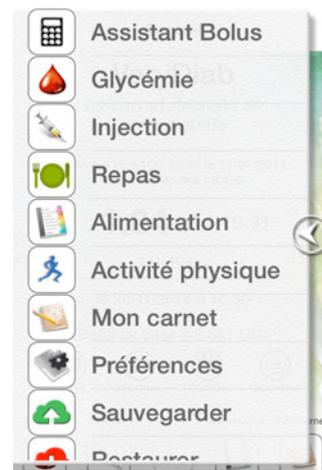


Un menu général est accessible sur la gauche de la page d'accueil et cliquant sur le symbole  (iOS) ou le symbole  (Android) ou en le faisant coulisser vers la droite.

Ce menu regroupe toutes les fonctionnalités de l'application. Chacune de ces fonctionnalités sera décrite en détail dans les chapitres suivants.

Pour refermer le menu, cliquez sur le symbole  ou faites-le coulisser vers la gauche.

A noter que, sous iOS, ce menu général est accessible dans toutes les pages de l'application.



La page d'accueil met à votre disposition, en bas de l'écran, jusqu'à 5 raccourcis vers les fonctionnalités que vous utilisez le plus dans l'application.

Pour modifier un raccourci, cliquez sur le raccourci concerné et maintenez le clic pendant plus d'une seconde.

La page de sélection de raccourcis s'affiche pour vous permettre de choisir une fonctionnalité à associer à votre raccourci.

Accueil [Fermer](#)

Choisissez votre raccourci

Effacer le raccourci

	Assistant Bolus	Effacer le raccourci : pour supprimer le raccourci
	Glycémie	Assistant Bolus : Assistant de calcul des bolus
	Injection	Glycémie : Saisie d'un test de glycémie
	Repas	Injection : Saisie d'une injection d'insuline
	Alimentation	Repas : Saisie d'une prise de glucides
	Activité physique	Alimentation : Livret des glucides dans l'alimentation
	Mon carnet	Activité physique : Saisie d'un effort physique
	Préférences	Mon carnet : Historique, carnet de suivi, graphiques et statistiques
	Sauvegarder	Préférences : Paramétrage de l'application
	Restaurer	Sauvegarder : Sauvegarde de vos données
	Aide en ligne	Restaurer : Restauration de vos données

Glycémie Injection Alimentation Mon carnet

Cliquez sur un autre raccourci pour le modifier ou cliquez sur le bouton [Fermer](#) pour quitter la page de gestion des raccourcis.



La page “Glycémie” est utilisée pour noter les résultats de vos tests de glycémie. Il est conseillé d’effectuer au moins 6 tests de glycémie par jour. Un test avant les repas (Pré-prandial) et un autre 2h ou 3h après les repas (Post-prandial).

REMARQUE : si votre lecteur de glycémie a la possibilité de transférer ses résultats au moyen d’un fichier texte au format CSV, vous pouvez importer les données de votre lecteur dans l’application (cf. chapitre 13 Import des données de votre lecteur).

3.1 Saisie d’un test de glycémie



Saisissez la valeur de votre test de glycémie à l’aide du clavier numérique affiché sur l’écran. Pas besoin de saisir la virgule ou le point décimal, le logiciel le gère automatiquement en fonction du format que vous avez renseigné dans les préférences (g/l, mg/dl ou mmol/l).

Exemple : pour saisir une valeur de 1.04 g/l, tapez 104 sur le clavier.

Si votre lecteur affiche “Hi” ou “Lo” cliquez sur le bouton **Hi** ou **Lo**, le logiciel remplacera la valeur par celle renseignée dans les préférences.

Vous pouvez indiquer le taux d’acétone ou de sucre donné par votre lecteur ou relevé dans vos urines. Cliquez sur le bouton et procédez comme indiqué dans le paragraphe 3.3.

Si vous souhaitez modifier la date ou l’heure du test, cliquez sur la date ou l’heure en haut de l’écran. (cf. chapitre 7 Saisie de la date et de l’heure)

Donnez également l’indicateur du type de test réalisé (avant le petit-déjeuner, après le petit-déjeuner, avant de déjeuner, après le déjeuner, avant le goûter, après le goûter, avant le dîner, après le dîner, avant le coucher, pendant la nuit). Par défaut le logiciel définit cet indicateur en fonction de l’heure du test et des horaires des repas renseignés dans les préférences. Si celui-ci est faux, cliquez dessus et sélectionnez le bon indicateur dans la liste qui va s’afficher. Faites tourner la roulette pour choisir le bon indicateur et relâchez-la. La liste disparaîtra automatiquement après la sélection de l’indicateur.



Vous pouvez saisir une note pour donner des informations complémentaires sur la glycémie relevée en cliquant sur l’icône pour ouvrir la page “Note” (cf. Chapitre 8 Saisie d’une note).

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Accueil](#) ou [<Retour](#) pour annuler votre saisie. Votre test de glycémie ne sera pas enregistré.

3.2 Modification d’un test de glycémie



Vous pouvez modifier les tests de glycémie déjà stockés en mémoire en sélectionnant une entrée dans votre carnet d’auto-surveillance.

Procédez alors comme pour la saisie d’un nouveau test de glycémie : entrez la valeur à l’aide du clavier, modifiez la date ou l’heure du test, modifiez l’indicateur, modifiez la note saisie ou saisissez une nouvelle note. La façon de faire est la même que celle décrite dans le paragraphe 3.1.

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer les modifications apportées à votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Historique](#) ou [<Retour](#) pour annuler les modifications. L’entrée de votre carnet d’auto-surveillance restera inchangée.

Pour supprimer une entrée de votre carnet d’auto-surveillance, il faut le faire à partir de la page Historique (cf. chapitre 10.1 Mode Historique)

3.3 Indication de l'acétone et du sucre dans les urines

The screenshot shows a digital interface for a medical device. At the top, there are navigation buttons: a blue arrow pointing left labeled 'Glycémie', a blue arrow pointing right labeled 'Acétone / Sucre', and a blue button labeled 'Valider'. Below this is a section titled 'Mesure de l'acétone' with two sub-buttons: 'Sanguine' (highlighted) and 'Urinaire'. Underneath, the text reads 'et du sucre présents dans les urines'. There are two horizontal sliders. The top slider is labeled 'acétone' and shows a value of '2.0'. The bottom slider is labeled 'sucre' and shows a value of '++++'. Both sliders have a question mark icon in a small box to their left and horizontal arrows with a white circular cursor in the center.

En cas de glycémie supérieure à 2.50 g/l, il est conseillé de faire une mesure de l'acétone et de sucre dans les urines. Certains lecteurs de glycémie ont une fonction de mesure de l'acétone dans le sang.

Pour la mesure de l'acétone, sélectionnez le type de relevé : Sanguin ou urinaire. Reportez la mesure relevée par votre lecteur ou sur les bandelettes en faisant glisser le curseur horizontalement. Utilisez les flèches ◀ et ▶ pour ajuster précisément la valeur ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier.

Faites de même pour la mesure du sucre dans les urines.

Cliquez sur les boutons (?) pour annuler une valeur et signifier que vous n'avez pas fait de mesure.

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour valider votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Glycémie](#) ou [<Retour](#) pour annuler votre saisie. Votre test d'acétone ou de sucre dans les urines ne sera pas enregistré.



La page “Injections” est utilisée pour noter le nombre d’unités d’insuline que vous vous injectez (Bolus ou Basale).

4.1 Saisie d’une injection d’insuline



Sélectionnez le type d’insuline injectée dans la liste des insulines que vous avez définie dans les préférences. Par défaut, le logiciel a déjà sélectionné l’insuline utilisée pour les bolus.

Indiquez le nombre d’unités d’insuline injectées en faisant glisser le curseur horizontalement. Utilisez les flèches ◀ et ▶ pour ajuster précisément la valeur ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier.

Par défaut, si vous n’utilisez pas l’insulinothérapie fonctionnelle, le logiciel propose les valeurs du tableau d’adaptation saisies dans les préférences. Si l’insuline basale est sélectionnée, le logiciel reprendra la dernière valeur saisie.

Si vous utilisez une pompe à insuline, vous ne devez saisir dans cette page uniquement les bolus. Les débits temporaires sont à définir depuis la page d’accueil (cf. 4.3 Débits temporaires) et les débits de base sont à renseigner dans les préférences. (cf. 11.3 Injections – Débits de base)

Si vous souhaitez modifier la date ou l’heure de l’injection, cliquez sur la date ou l’heure en haut de l’écran. (cf. Chapitre 7 Saisie de la date et de l’heure)

Vous pouvez saisir une note pour donner des informations complémentaires sur l’injection effectuée en cliquant sur l’icône  pour ouvrir la page “Note”. (cf. Chapitre 8 Saisie d’une note)

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer votre saisie

Cliquez sur le bouton [<Accueil](#) ou [<Retour](#) pour annuler votre saisie. Votre injection d’insuline ne sera pas enregistrée.

4.2 Modification d’une injection d’insuline



Vous pouvez modifier les injections d’insuline déjà stockées en mémoire en sélectionnant une entrée dans votre carnet d’auto-surveillance.

Procédez alors comme pour la saisie d’une nouvelle injection : modifiez le nombre d’unités, modifiez la date ou l’heure de l’injection, modifiez la note saisie ou saisissez une nouvelle note. La façon de faire est la même que celle décrite dans le paragraphe 4.1.

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer les modifications apportées à votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Historique](#) ou [<Retour](#) pour annuler les modifications. L’entrée de votre carnet d’auto-surveillance restera inchangée.

Pour supprimer une entrée de votre carnet d’auto-surveillance, il faut le faire à partir de la page Historique (cf. chapitre 10.1 Mode Historique)

4.3 Débits temporaires

Dans le cas d'un traitement sous pompe à insuline, vous pouvez être amené à modifier temporairement le débit de votre pompe en cas de maladie, d'effort physique, etc.

Pour reporter ces changements de débits dans votre carnet d'auto-surveillance, utilisez les boutons suivants à partir de la page d'accueil :



pour signaler un arrêt momentané de la pompe.



pour signaler un retour à la normale de la pompe, c'est à dire un retour au débit de base défini dans les préférences.



pour signaler un débit temporaire soit en donnant un débit précis (en UI/h) soit en indiquant un pourcentage d'augmentation ou de diminution du débit de base.

En cliquant sur l'un de ces boutons, le logiciel vous demandera de confirmer votre action ou de préciser le débit temporaire à mettre en place.



Sélectionnez le type de modification du débit (UI/h ou %)

Indiquez la valeur du débit à mettre en place en faisant glisser le curseur horizontalement. Utilisez les flèches ◀ et ▶ pour ajuster précisément la valeur ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier.

Indiquez la durée du débit temporaire en faisant glisser le curseur horizontalement. Utilisez les flèches ◀ et ▶ pour ajuster précisément la valeur.

En indiquant une durée, l'application enregistrera automatiquement un retour à la normale à la fin du temps indiqué.

En plaçant le curseur complètement à gauche (symbole ∞) le débit temporaire restera actif dans l'application jusqu'à ce que vous indiquiez manuellement un retour à la normale.

Si vous souhaitez modifier la date ou l'heure de la mise en place du débit temporaire, cliquez sur la date ou l'heure en haut de l'écran. (cf. Chapitre 7 Saisie de la date et de l'heure)

Vous pouvez saisir une note pour donner des informations complémentaires sur le changement de débit en cliquant sur l'icône  pour ouvrir la page "Note". (cf. Chapitre 8 Saisie d'une note)

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer votre saisie

Cliquez sur le bouton [< Accueil](#) ou [< Retour](#) pour annuler votre saisie. Le débit temporaire ne sera pas enregistré.

4.4 Modification d'un débit temporaire



Vous pouvez modifier les débits temporaires déjà stockés en mémoire en sélectionnant une entrée dans votre carnet d'auto-surveillance.

Procédez alors comme pour la saisie d'un nouveau débit : modifiez la valeur du débit, la durée, modifiez la date ou l'heure, modifiez la note saisie ou saisissez une nouvelle note. La façon de faire est la même que celle décrite dans le paragraphe 4.3.

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer les modifications apportées à votre saisie.

Cliquez sur le bouton [< Historique](#) ou [< Retour](#) pour annuler les modifications. L'entrée de votre carnet d'auto-surveillance restera inchangée.

Pour supprimer une entrée de votre carnet d'auto-surveillance, il faut le faire à partir de la page Historique (cf. chapitre 10.1 Mode Historique)

4.5 Changement de cathéter

Si vous êtes sous traitement par pompe à insuline, vous pouvez ajouter dans votre carnet d'auto-surveillance les changements de vos cathéters.

Pour ce faire, cliquez sur le bouton



de la page d'accueil.



Si vous souhaitez modifier la date ou l'heure du changement du cathéter, cliquez sur le bouton [Changer la date ou l'heure](#) (cf. Chapitre 7 Saisie de la date et de l'heure)

Pour valider l'entrée dans votre carnet d'auto-surveillance du changement de cathéter, cliquez sur le bouton [Valider](#)

Pour annuler votre saisie, cliquez sur le bouton [Annuler](#)

Si vous avez défini une alerte pour les changements de cathéter dans les préférences (cf. chapitre 11.6 Alertes), une alerte sera ajoutée dans l'application calendrier de votre téléphone et vous affichera une alerte de rappel.



La page “Repas” est utilisée pour noter le nombre de glucides que vous mangez lors de vos repas ou collations. Pour vous aider à calculer le nombre de glucides de vos repas, le logiciel contient une liste des principaux aliments du commerce et leur quantité en glucides. Cliquez sur le bouton  pour accéder à la base de données. Vous pouvez personnaliser la liste des aliments en ajoutant vos habitudes alimentaires et sauvegarder vos repas récurrents afin de les rappeler sans avoir à les saisir à chaque fois.

5.1 Saisie d'un apport de glucides



Indiquez le nombre de glucides ingérés en faisant glisser le curseur horizontalement.

Les repas récurrents que vous avez enregistrés sont listés en dessous pour vous permettre de les sélectionner rapidement.

Cliquez sur le bouton  pour créer un repas et donner les aliments qui le composent ainsi que leur quantité. (cf. paragraphe 5.2 Composition d'un repas)

Les repas ne sont pas obligatoirement à détailler. Vous pouvez simplement indiquer le nombre de glucides que vous mangez sans établir la liste des aliments qui composent vos repas.

Si vous souhaitez modifier la date ou l'heure du repas, cliquez sur la date ou l'heure en haut de l'écran. (cf. Chapitre 7 Saisie de la date et de l'heure)

Vous pouvez saisir une note pour donner des informations complémentaires sur la prise de glucides effectuée en cliquant sur l'icône  pour ouvrir la page “Note”. (cf. Chapitre 8 Saisie d'une note)

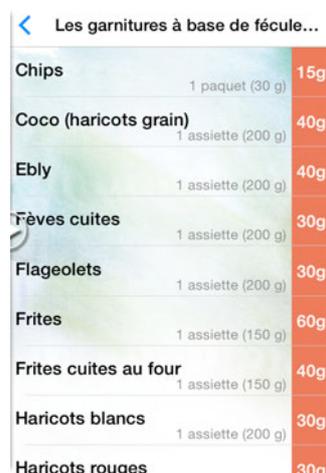
Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Accueil](#) ou [<Retour](#) pour annuler votre saisie. Votre prise de glucides ne sera pas enregistrée.

5.2 Composition d'un repas

Cliquez sur le bouton  pour commencer la saisie de la composition d'un repas. Donnez un nom au repas si vous souhaitez l'enregistrer dans la liste des repas récurrents, sinon cliquez sur “Terminé” pour passer à la suite.

Cliquez sur le bouton  pour ajouter un aliment à votre repas. Naviguez dans la liste des catégories et les listes d'aliments pour trouver l'aliment à ajouter au repas. Vous pouvez également utiliser la zone de recherche et taper le nom de l'aliment.



Cliquez sur le bouton  ou [Mise à jour](#) pour télécharger la dernière mise à jour de la base de données des aliments.

Cliquez sur l'aliment recherché pour afficher la page de saisie de la quantité.



Il y a 2 méthodes au choix pour indiquer quelle quantité représente l'aliment de votre repas :

- soit par le nombre d'unités (assiette, verre, cuillère à café, cuillère à soupe, paquet, part, etc.)

- soit par le poids ou le volume.

Quelle que soit la méthode choisie, faites glisser le curseur horizontalement et utilisez les flèches ◀ et ▶ pour diminuer ou augmenter les valeurs de base ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier. Utilisez les flèches ◀◀ et ▶▶ pour diminuer ou augmenter les unités.

La quantité de glucides se calcule automatiquement en fonction des valeurs saisies.

Cliquez sur le bouton [Ok](#) pour ajouter cet aliment à votre repas ou sur le bouton [<Retour](#) pour retourner à la liste des aliments.



Procédez ainsi pour tous les aliments qui composent votre repas. Le nombre total de glucides du repas se calcule au fur et à mesure des ajouts d'aliments. Cliquez sur une ligne du repas pour la modifier ou faites glisser la ligne sur la gauche pour la supprimer.

Si vous souhaitez enregistrer ce repas dans la liste de vos repas récurrents, donnez-lui un nom et cliquez sur le bouton [+](#).

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Accueil](#) ou [<Retour](#) pour annuler votre saisie. Votre prise de glucides ne sera pas enregistrée.

5.3 Ajout manuel d'un aliment non répertorié

La base de données des aliments est assez adaptée, mais il vous est possible d'ajouter vos propres aliments en fonction de vos habitudes alimentaires. Dans la liste des catégories, sélectionnez l'avant-dernière ligne intitulée "Mes produits".



La liste de vos aliments s'affiche. Vous pouvez alors sélectionner un des produits pour l'ajouter à votre repas ou en créer un nouveau en cliquant sur le bouton [+](#).

Donnez un nom à votre aliment et définissez le type d'unité (assiette, verre, cuillère à café, cuillère à soupe, paquet, part, etc.) et l'unité de mesure du poids ou du volume en cliquant sur les boutons ▼. Si vous souhaitez que votre aliment s'affiche au même titre que les autres aliments dans les listes, cliquez sur le nom de la catégorie et associez-le à une catégorie.



Faites glisser les curseurs horizontalement et utilisez les flèches ◀, ▶, ◀◀ ou ▶▶ pour ajuster les proportions.

Saisissez enfin le nombre de glucides que représente l'aliment dans les proportions que vous avez indiquées.

A tout moment, vous pouvez revenir sur cet aliment personnalisé pour le modifier.

Pour supprimer un de vos produits, il suffit de faire glisser la ligne concernée vers la gauche dans la liste de vos produits.

5.4 Ajout d'un aliment à partir de son code barre

Vous pouvez également ajouter un produit en scannant son code barre et interroger la base de données communautaire Open Food Facts. (disponible sur Internet à l'adresse <http://fr.openfoodfacts.org>)



Sélectionnez la dernière ligne des catégories.

< Catégories Analyse d'un produit

Scannez le code barre du produit à identifier.



Une connexion Internet est nécessaire pour réaliser cette opération.

Placez ensuite le code barre du produit devant la caméra de votre téléphone. Dès que le code barre est compréhensible par le système, il est automatiquement décodé et envoyé au site communautaire pour analyse.

Si le code est référencé, une page apparaît et vous donne toutes les informations nutritionnelles du produit. (Energie, Glucides, Protéines, Lipides, etc.)

Vous pouvez alors ajouter ce produit dans la liste de vos propres aliments en cliquant sur le bouton [Ajouter ce produit](#)

Si le produit scanné n'est pas encore référencé ou si vous voulez modifier sa composition nutritionnelle car elle peut avoir changé, vous pouvez contribuer à l'enrichissement

de la base de données communautaire et renseigner par vous-même les informations inscrites sur le produit et en faire profiter toute la communauté.

Retour Produit scanné

Pâte à tartiner

Glucides pour 100g / 100ml
57g

Composition nutritionnelle	100g/100ml
Energie	2273 kJ
Protéines	6 g
Glucides	57.3 g
Lipides	31.6 g

Fiche complète Ajouter ce produit

5.5 Modification d'un apport de glucides



Vous pouvez modifier les apports de glucides déjà stockés en mémoire en sélectionnant une entrée dans votre carnet d'auto-surveillance.

Si cette prise de glucides était liée à un repas, celui-ci apparaît pour vous permettre de le modifier.

Procédez alors comme pour la saisie d'un nouvel apport de glucides : modifiez le nombre de glucides, modifiez la date ou l'heure du repas, modifiez la note saisie ou saisissez une nouvelle note. La façon de faire est la même que celle décrite dans les paragraphes 5.1 et suivants.

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer les modifications apportées à votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Historique](#) ou [<Retour](#) pour annuler les modifications. L'entrée de votre carnet d'auto-surveillance restera inchangée.



Pour supprimer une entrée de votre carnet d'auto-surveillance, il faut le faire à partir de la page Historique (cf. chapitre 10.1 Mode Historique)



La page “Activités” est utilisée pour noter les activités physiques que vous pratiquez. Indiquez la durée et l’intensité de l’effort. Enregistrez vos activités récurrentes afin de pouvoir les réutiliser.

6.1 Saisie d’une activité physique



Indiquez la durée de l’effort en faisant glisser le curseur horizontalement. Cliquez sur l’intensité pour indiquer le degré d’effort fourni.

Les activités récurrentes que vous avez enregistrées sont listées en dessous pour vous permettre de les sélectionner rapidement.

Si vous souhaitez modifier la date ou l’heure de l’activité, cliquez sur la date ou l’heure en haut de l’écran. (cf. Chapitre 7 Saisie de la date et de l’heure)

Si vous êtes sous pompe à insuline et que vous devez diminuer le débit de la pompe pour effectuer cette activité physique, cliquez sur le bouton  pour signaler ce changement de débit. (cf. paragraphe 4.3 Débits temporaires)

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Accueil](#) ou [<Retour](#) pour annuler votre saisie. Votre activité physique ne sera pas enregistrée.

6.2 Modification d’une activité physique



Vous pouvez modifier les activités physiques déjà stockées en mémoire en sélectionnant une entrée dans votre carnet d’auto-surveillance.

Procédez alors comme pour la saisie d’une nouvelle activité : modifiez la durée ou l’intensité de l’effort, modifiez la date ou l’heure de l’activité.

La façon de faire est la même que celle décrite dans le paragraphe 6.1.

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour enregistrer les modifications apportées à votre saisie.

Cliquez sur le bouton [<Historique](#) ou [<Retour](#) pour annuler les modifications. L’entrée de votre carnet d’auto-surveillance restera inchangée.

Pour supprimer une entrée de votre carnet d’auto-surveillance, il faut le faire à partir de la page Historique (cf. chapitre 10.1 Mode Historique)

7 Saisie de la date et de l'heure

Dans toute l'application, vous pouvez modifier la date et l'heure de l'événement que vous êtes en train de saisir. En cliquant sur une date ou une heure dans une page de saisie ou dans un paramètre de configuration, une des pages suivantes apparaît selon l'origine de la demande :



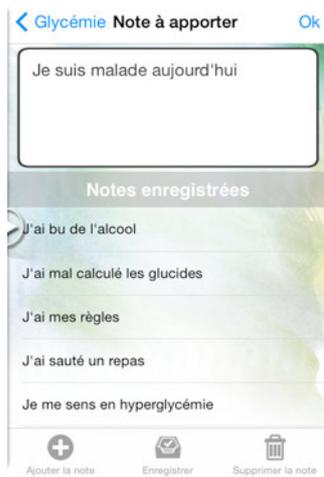
Faites tourner les différentes roulettes pour obtenir la date ou l'heure désirée.

Cliquez sur le bouton [Ok](#) pour valider la saisie des date et heure.

Cliquez sur le bouton [<Retour](#) pour annuler votre saisie.



Dans la plupart des pages de saisie, vous pouvez associer une note pour donner des explications complémentaires. En cliquant sur un bouton , la page suivante apparaît :



Tapez le texte de votre note ou sélectionnez une note dans la liste des notes existantes.

Pour ajouter la note que vous venez de saisir à la liste des notes enregistrées, cliquez sur le bouton  .

Pour modifier une note enregistrée, sélectionnez-la, modifiez le texte et cliquez sur le bouton  .

Pour supprimer une note enregistrée, sélectionnez-la et cliquez sur le bouton  .

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour valider la saisie de votre note.

Cliquez sur le bouton [<Retour](#) pour annuler votre saisie.



REMARQUE: cet assistant ne donne qu'une valeur théorique du nombre d'unités d'insuline à injecter. Il ne se base que sur une formule mathématique. Il faut également tenir compte de votre état de santé et d'autres critères médicaux qui peuvent influencer ces valeurs.

9.1 Assistant avec l'insulinothérapie fonctionnelle

Avant d'utiliser cet assistant, vérifiez bien les coefficients et le paramétrage de l'insulinothérapie fonctionnelle dans les préférences et validez-les avec votre médecin en fonction de votre traitement. (cf. chapitre 11 Préférences, rubrique "Insulinothérapie fonctionnelle")

L'assistant a besoin de 4 types d'information pour calculer la dose d'insuline nécessaire :

- votre glycémie avant le repas
- la quantité de glucides de votre repas
- votre coefficient glucidique pour ce repas
- les activités physiques effectuées avant et prévues après le repas.

The screenshot shows the Assistant Bolus interface with the following fields:

- Glycémie avant le repas:** 08/12/2014, 08:29, 175 mg/dl. Includes a fire icon for correction.
- Quantité de glucides du repas:** 80 g. Includes icons for hyperglycemic meal and very fatty meal.
- Coefficient glucidique:** 1.50 UI/10g.
- Activité physique:** Activité physique prévue à 10:57. Includes a person icon.
- Unités d'insuline calculées:** 12 UI. Includes subtext: Repas : 12+3 UI, Correction : 1 UI, Activité : -30%.

* Cet assistant ne donne qu'une valeur théorique. D'autres critères médicaux peuvent influencer ces valeurs.

Le logiciel affiche la dernière glycémie que vous avez renseignée. Si celle-ci n'est pas la glycémie pré-prandiale pour ce repas, cliquez sur le bouton pour effectuer un nouveau relevé de glycémie. Selon le résultat de la glycémie, l'assistant va calculer une dose de correction d'insuline.

Indiquez le nombre de glucides que vous allez prendre en faisant glisser le curseur horizontalement ou en saisissant le détail de votre repas en cliquant sur le bouton . Indiquez également si le repas est hyperglycémiant en utilisant le bouton ou s'il est très gras avec le bouton et l'assistant calculera la dose supplémentaire à injecter. Si le repas contient plus de 100g de glucides, la dose d'insuline sera automatiquement augmentée.

Le logiciel affiche le coefficient glucidique utilisé pour l'heure de ce repas. Si vous souhaitez réajuster ce coefficient, cliquez sur le bouton du coefficient et procédez comme décrit au chapitre 11 Préférences, rubrique Assistant Bolus.

Si vous avez pratiqué ou si vous avez prévu de pratiquer une activité physique après le repas, renseignez-le en cliquant sur le bouton et procédez comme indiqué dans le chapitre 6. L'assistant prendra en compte le paramétrage que vous avez saisi dans les préférences (cf. Chapitre 11 Préférences, rubrique Activités physiques) et ajustera la dose d'insuline en fonction de la durée et de l'intensité de l'activité pratiquée.

9.2 Assistant avec la méthode classique

Contrairement à l'insulinothérapie fonctionnelle, la méthode dite 'classique' impose un nombre constant de glucides par type de repas, et donc un nombre d'unités d'insuline également constant. Vous devez avoir rempli le tableau d'adaptation pour les corrections d'insuline ainsi que le tableau du nombre de glucides par repas avant d'utiliser cet assistant. (cf. chapitre 11 Préférences, rubrique "Tableau d'adaptation" et "Nombre de glucides par repas")

Le logiciel affiche la dernière glycémie que vous avez renseignée. Si celle-ci n'est pas la glycémie pré-prandiale pour ce repas, cliquez sur le bouton pour effectuer un nouveau relevé de glycémie. Selon le résultat de la glycémie, l'assistant va afficher la dose d'insuline correspondante du tableau d'adaptation.

En fonction de l'heure, le nombre de glucides que vous devez prendre pour ce repas va s'afficher. Vous pouvez saisir le détail de votre repas en cliquant sur le bouton . Indiquez également si le repas est hyperglycémiant en utilisant le bouton ou s'il est très gras avec le bouton et l'assistant calculera la dose supplémentaire à injecter.

Si vous avez pratiqué ou si vous avez prévu de pratiquer une activité physique après le repas, renseignez-le en cliquant sur le bouton et procédez comme indiqué dans le chapitre 6. L'assistant prendra en compte le paramétrage que vous avez saisi dans les préférences (cf. Chapitre 11 Préférences, rubrique Activités physiques) et ajustera la dose d'insuline en fonction de la durée et de l'intensité de l'activité pratiquée.

Si la dose d'insuline prescrite par l'assistant ne vous convient pas, vous pouvez la modifier en cliquant dessus.

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour valider l'injection avec la dose d'insuline affichée.

Cliquez sur le bouton [<Retour](#) pour fermer l'assistant.



La page “Mon carnet” affiche tous les relevés que vous avez saisis. Il représente le carnet d’auto-surveillance de votre diabète. Plusieurs modes d’affichage vous sont proposés. Utilisez la barre de menus en bas de l’écran pour afficher le mode désiré.

10.1 Mode Historique



Votre carnet est affiché jour par jour avec toutes les informations que vous avez saisies.

Cliquez sur l’un des relevés pour le modifier ou le supprimer.

Utilisez les boutons ◀ et ▶ pour afficher l’historique du jour précédent ou suivant.

Cliquez sur la date pour afficher l’historique d’une date précise.

10.2 Mode Carnet



Votre carnet est affiché semaine par semaine sous forme d’un carnet standard avec les glycémies, les injections, les repas et les activités physiques que vous avez saisies. Faites glisser le carnet de droite à gauche pour visualiser les valeurs de la seconde moitié de la journée.

Cliquez sur une ligne pour afficher l’historique de la journée.

Utilisez les boutons ◀ et ▶ pour afficher le carnet de la semaine précédente ou suivante.

Cliquez sur les dates de la période pour afficher le carnet d’une semaine précise.

10.3 Mode Statistiques

10.3.1 Mode Journalier



Votre carnet est affiché semaine par semaine sous forme de courbes par jour avec les glycémies (en noir), les injections d’insuline (en jaune), les repas (en vert) et les activités physiques (en bleu).

Les états d’hypoglycémie sont signalés en bleu et les hyperglycémies en rouge.

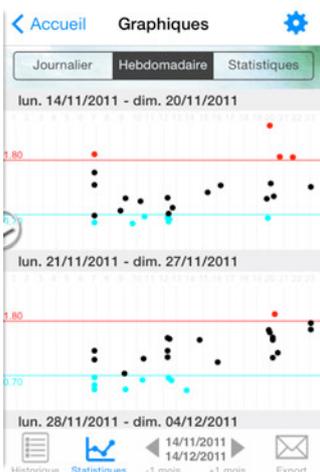
Les courbes des insulines injectées (bolus en jaune et basales en orange) sont représentées en fonction de leur durée d’action.

Vous pouvez afficher ou masquer les courbes des injections, des repas ou des activités physiques ou modifier les couleurs des courbes en cliquant sur le bouton ⚙️.

Utilisez les boutons ◀ et ▶ pour afficher les courbes de la semaine précédente ou suivante.

Cliquez sur les dates de la période pour afficher les courbes d’une semaine précise.

10.3.2 Mode Hebdomadaire



Votre carnet est affiché mois par mois sous forme de courbes superposées par semaine avec les glycémies que vous avez saisies.

Les états d'hypoglycémie sont signalés en bleu et les hyperglycémies en rouge.

Utilisez les boutons ◀ et ▶ pour afficher les courbes du mois précédent ou suivant.

Cliquez sur les dates de la période pour afficher les courbes d'un mois précis.

10.3.3 Mode Statistiques



Les statistiques mensuelles sont affichées et vous donnent les chiffres clés correspondant au suivi de votre diabète sur les 3 derniers mois. Ce sont les données que demandent généralement les médecins.

Utilisez les boutons ◀ et ▶ pour afficher les statistiques des mois précédents ou suivants.

Cliquez sur les dates de la période pour afficher les statistiques de mois précis.

10.4 ✉ Export de votre carnet

Vous pouvez envoyer par mail votre carnet d'auto-surveillance à vous-même ou directement à votre médecin.

Par défaut, le logiciel a sélectionné le mois en cours pour l'export. Pour modifier cette période, cliquez sur le bouton 📅 et choisissez parmi les périodes prédéfinies : 7 jours, 14 jours, 1 mois ou 3 mois. Si vous souhaitez exporter une période particulière, cliquez sur les dates pour les modifier directement.

Indiquez ce que vous voulez exporter : le carnet journalier, les graphiques journaliers, les graphiques hebdomadaires et/ou les statistiques en activant ou désactivant les interrupteurs.

L'option "Aperçu avant envoi" vous permet de voir le document généré avant de l'envoyer par mail.

Cliquez sur le bouton [Envoyer](#) pour générer le document.



La page “Préférences” vous permet de configurer l’application et de l’adapter à votre cas personnel pour ce qui est du suivi de votre diabète. Indiquez vos données personnelles et les paramètres correspondant au protocole prescrit par votre médecin.

ATTENTION : certains paramètres sont à renseigner avec précision. Demandez à votre médecin de vous aider à les remplir correctement.

Faites défiler la page en faisant glisser votre doigt de bas en haut.

11.1 Informations générales

INFORMATIONS GÉNÉRALES	
Nom et prénom	DAUSSE Emmanuel >
Sexe	Masculin >
Date de naissance	09/11/1968 >
Diabétique depuis le	01/08/1988 >
Profession	Informaticien >
Poids	65 Kg >
Taille	175 cm >
IMC (corpulence normale)	21.2
N° Sécurité sociale	1 68 11 71 475... >

Les informations générales ne sont utilisées que lors de l’export de votre carnet pour les imprimer dans l’en-tête du document généré qui peut être envoyé à votre médecin.

L’IMC (Indice de Masse Corporelle) est calculé automatiquement dès que vous renseignez votre poids et votre taille.

11.2 Glycémies

GLYCÉMIES	
Unité	g/l >
Hypo / Hyper	0.70 / 1.80 >
Lecteur utilisé	FreeStyle PAPILLON InsuLinx >
Limites lecteur	de 0.20 (Lo) à 5.00 (Hi) >
Dernière HbA1C	6.5 % le 17/07/2011 >

Donnez l’unité de mesure de vos glycémies. Elle dépend de votre lecteur (g/l, mg/dl ou mmol/l).

Indiquez vos seuils d’hypoglycémie et d’hyperglycémie. Ces seuils sont utilisés pour faire apparaître en bleu ou en rouge les résultats de vos glycémies quand ils sont en dehors de cette plage.

Sélectionnez le type de lecteur que vous utilisez. Ce paramètre est utilisé lors de l’import des données de votre lecteur (cf. chapitre 13 Import des données de votre lecteur). Indiquez les valeurs limites de votre lecteur quand celui-ci affiche “Lo” ou “Hi”.

Donnez le résultat du taux HbA1C (Hémoglobine glyquée) et la date de votre dernière prise de sang.

11.3 Injections

INJECTIONS	
Insulines	Humalog,Lantus >
Protocole	Stylo/Seringue >
Précision	1 UI >
Nombre UI max	30 UI >
Débits de base	>

Selon votre protocole (Stylo/Seringue ou Pompe à insuline) sélectionnez la ou les insulines que vous utilisez.

Indiquez la précision à prendre pour les injections. Soit à l’unité près (1UI), soit à 0.5, 0.1 ou 0.05 unité près. Cela dépend de la précision de vos stylos ou de votre pompe.

Donnez le nombre maximal d’unités d’insuline que vous pouvez être amené à vous injecter en une fois. Ce paramètre sert à calibrer le curseur de saisie des injections et à définir l’échelle dans les graphiques.

Si vous êtes sous traitement par pompe à insuline, cliquez sur la ligne “Débits de base” pour saisir votre schéma d’injection basale.



Établissez dans cette page le schéma journalier du débit de votre pompe. Reportez les horaires et les débits que vous avez définis dans les paramètres de votre pompe.

Note : N'utilisez pas cette page pour indiquer un débit temporaire. Les débits temporaires sont à renseigner à partir de la page d'accueil (cf. 4.3 Débits temporaires)

Cliquez sur le bouton + pour ajouter une ligne dans le tableau des débits de base ou cliquez sur l'une des lignes pour la modifier ou la supprimer.

Faites glisser le curseur horizontalement pour donner le débit programmé dans la pompe. Utilisez les flèches ◀ et ▶ pour ajuster précisément la valeur ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier.

Cliquez sur l'heure pour la modifier.

Vous pouvez saisir une note pour donner des informations complémentaires sur la modification d'un débit de base en cliquant sur l'icône  pour ouvrir la page "Note". (cf. Chapitre 8 Saisie d'une note)

Cliquez sur le bouton [Valider](#) pour valider la ligne.

Cliquez sur le bouton [Supprimer](#) pour supprimer la ligne.

Cliquez sur le bouton [Annuler](#) pour annuler la saisie de la ligne.

11.4 Repas

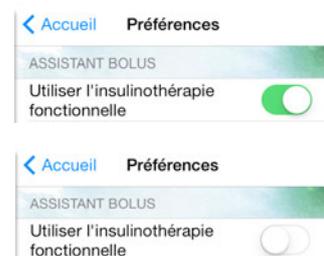


Définissez les plages horaires habituelles de vos repas. Cela sert à l'application à calculer le bon indicateur et à placer les différents relevés dans les bonnes colonnes lors de l'affichage du carnet d'auto-surveillance.

Cliquez sur une ligne pour modifier la plage horaire.

Indiquez également le nombre maximal de glucides que vous pouvez être amené à manger en un seul repas. Ce paramètre sert à calibrer le curseur de saisie des repas et à définir l'échelle dans les graphiques.

11.5 Assistant Bolus



Indiquez si vous utilisez l'insulinothérapie fonctionnelle en activant ou désactivant l'interrupteur.

Selon votre cas, différents types de paramètres sont à renseigner avec précision pour le bon fonctionnement de l'assistant.

Si vous ne savez pas, ou si vous hésitez sur la façon de renseigner ces paramètres, demandez conseil à votre médecin.

11.5.1 Assistant Bolus utilisant l'insulinothérapie fonctionnelle

Le principe de l'Insulinothérapie Fonctionnelle (ou IF) est d'essayer de reproduire la sécrétion physiologique d'insuline comme chez une personne non diabétique.



ASSISTANT BOLUS	
Utiliser l'insulinothérapie fonctionnelle	<input checked="" type="checkbox"/>
Type de ratios	x UI/10 g >
Ratios UI/glucides	>
Objectif glycémique	1.00 g/l >
Sensibilité à l'insuline	0.40 g/l par UI >
Repas >100g de glucides	+2 UI >
Repas hyperglycémiant	+1 UI >
Repas très gras	+2 UI >
Activités physiques	>

On aura pour cela 3 types de besoins d'insuline :

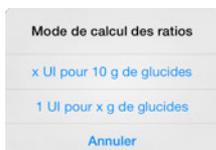
- l'insuline pour vivre (insuline basale)
- l'insuline pour manger (insuline rapide)
- l'insuline pour corriger sa glycémie (insuline rapide)

Cette méthode d'adaptation des doses d'insuline laisse plus de liberté ou de souplesse dans le choix et les quantités d'aliments que vous désirez consommer, ainsi que dans les horaires de vos repas, tout en gardant un bon contrôle glycémique.

Si vous ne connaissez pas encore l'insulinothérapie fonctionnelle, nous vous conseillons d'en parler avec votre diabétologue. Cela peut changer votre vie de diabétique.

Pour utiliser l'assistant de l'insulinothérapie fonctionnelle, vous devez renseigner les différents coefficients et paramètres qui ont été définis par votre médecin :

- **le mode de calcul des ratios** : il y a 2 façons d'établir les ratios :



Mode de calcul des ratios	
x UI pour 10 g de glucides	<input checked="" type="radio"/>
1 UI pour x g de glucides	<input type="radio"/>
Annuler	

- xUI/10g : combien d'unités d'insuline vous faut-il pour couvrir 10g de glucides.

- 1UI/x g : combien de g de glucides sont couverts par 1 unité d'insuline.

Sélectionnez le mode de calcul qui vous a été enseigné lors des journées de formation à l'IF.

- **les ratios UI/glucides** pour les repas de la journée.

Ces coefficients permettent de connaître le nombre d'unités d'insuline rapide qu'il vous faut quand vous absorbez 10g de glucides. Ces ratios varient selon le moment de la journée. Le ratio pour le petit-déjeuner peut être différent de celui du déjeuner ou du dîner. Indiquez les ratios en fonction des horaires de la journée.



Préférences Ratios UI/glucides +	
07:00	1.26 UI/10g
12:00	1.70 UI/10g
16:00	1.50 UI/10g
19:00	2.00 UI/10g

Ratio insuline/glucides

12:00 1.70 UI/10g

Ok Supprimer Annuler

Cliquez sur le bouton **+** pour ajouter une ligne dans le tableau des ratios ou cliquez sur l'une des lignes pour la modifier ou la supprimer.

Faites glisser le curseur horizontalement pour donner la valeur du ratio. Utilisez les flèches **◀** et **▶** pour ajuster précisément la valeur ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier.

Cliquez sur l'heure pour la modifier.

Cliquez sur le bouton **Valider** pour valider la ligne.

Cliquez sur le bouton **Supprimer** pour supprimer la ligne.

Cliquez sur le bouton **Annuler** pour annuler la saisie de la ligne.

- **votre objectif glycémique**. C'est la glycémie que vous visez en cas de correction de glycémie.

- **votre sensibilité à l'insuline.** C'est le taux de glycémie que vous fait baisser 1 unité d'insuline. Selon les personnes, la sensibilité à l'insuline peut varier au cours de la journée. Renseignez les horaires et les variations de votre sensibilité.

Heure	Sensibilité (g/l)
00:00	0.30
12:00	0.40
17:00	0.50

1 UI fait baisser votre glycémie de
12:00 **0.40** g/l

Ok Supprimer Annuler

Cliquez sur le bouton **+** pour ajouter une ligne dans le tableau des sensibilités ou cliquez sur l'une des lignes pour la modifier ou la supprimer.

Faites glisser le curseur horizontalement pour donner le taux de votre sensibilité à l'insuline. Utilisez les flèches **◀** et **▶** pour ajuster précisément la valeur ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier.

Cliquez sur l'heure pour la modifier.

Cliquez sur le bouton **Valider** pour valider la ligne.

Cliquez sur le bouton **Supprimer** pour supprimer la ligne.

Cliquez sur le bouton **Annuler** pour annuler la saisie de la ligne.

- les ajustements à apporter en cas de repas contenant **plus de 100g de glucides**, ou des **repas hyperglycémiant** ou encore des **repas très gras**.

Ces 3 types de repas augmentent votre glycémie par rapport à des repas dits "normaux".

Indiquez pour chaque type de repas, le nombre d'unités d'insuline à ajouter.

- **les activités physiques.** L'activité physique augmente la sensibilité à l'insuline. Les besoins en insuline sont donc moins importants lorsqu'on fournit un effort physique et dans les heures qui suivent l'effort.

Ignorer les activités physiques de moins de 20 min

Réduction des Bolus en UI %

suivant l'intensité de l'effort

Faible intensité	-30%
Intensité moyenne	-40%
Haute intensité	-50%

Indiquez le temps minimum des activités physiques que l'assistant doit prendre en compte. Faites glisser le curseur horizontalement pour donner le temps minimum. Utilisez les flèches **◀** et **▶** pour ajuster précisément la valeur.

Précisez si vous adaptez vos doses d'insuline en pourcentage ou en nombre d'unités avec le sélecteur UI %.

L'adaptation des doses d'insuline dépend de l'intensité de l'effort. Donnez les valeurs des adaptations selon le type d'intensité (Faible, Moyenne, Haute) en cliquant sur chaque intensité et saisissez la valeur au clavier.

11.5.2 Assistant Bolus utilisant la méthode classique



Le principe de la méthode dite classique est d'avoir, pour chaque type de repas, un nombre constant de glucides à prendre défini par votre diététicien et d'avoir un tableau d'adaptation pour l'injection d'insuline des repas et les corrections de glycémie.

L'assistant pour la méthode classique a également besoin des paramètres suivants :

- **votre objectif glycémique.** C'est la glycémie que vous visez pour les cas de correction de glycémie.

- **votre sensibilité à l'insuline.** C'est le taux de glycémie que vous fait baisser 1 unité d'insuline. Selon les personnes, la sensibilité à l'insuline peut varier au cours de la journée. Renseignez les horaires et les variations de votre sensibilité. (se reporter au paragraphe 11.5.1 pour la méthode de saisie)

- les ajustements à apporter en cas de repas contenant **plus de 100g de glucides**, ou des **repas hyperglycémiant** ou encore des **repas très gras**.

Ces 3 types de repas augmentent votre glycémie par rapport à des repas dits "normaux".

Indiquez pour chaque type de repas, le nombre d'unités d'insuline à ajouter.

- **les activités physiques.** L'activité physique augmente la sensibilité à l'insuline. Les besoins en insuline sont donc moins importants lorsqu'on fournit un effort physique et dans les heures qui suivent l'effort. (se reporter au paragraphe 11.5.1 pour la méthode de saisie)

- **votre tableau d'adaptation.** Il sera utilisé pour vous proposer la dose d'insuline à vous injecter lors de la saisie de vos injections. Pour chaque période d'injection (matin, midi et soir) indiquez le nombre d'unités d'insuline à vous injecter en fonction du résultat de votre glycémie.



Cliquez sur l'une des lignes du tableau d'adaptation et faites glisser le curseur horizontalement pour donner le nombre d'unités prescrit par votre médecin. Utilisez les flèches ◀ et ▶ pour ajuster précisément la valeur ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier.

Cliquez sur le bouton **Ok** pour valider la ligne ou sélectionnez une autre ligne pour valider la ligne en cours et saisir le nombre d'unités pour la nouvelle ligne sélectionnée.

- **les glucides dans vos repas.** Indiquez pour chaque type de repas le nombre de glucides préconisé par votre diététicien.



Cliquez sur l'un des types de repas et faites glisser le curseur horizontalement pour donner le nombre de glucides à prendre. Utilisez les flèches ◀ et ▶ pour ajuster précisément la valeur ou cliquez directement sur la valeur pour la saisir au clavier.

Cliquez sur le bouton **Ok** pour valider la ligne ou sélectionnez une autre ligne pour valider la ligne en cours et saisir le nombre d'unités pour la nouvelle ligne sélectionnée.

11.6 Alertes



Vous pouvez programmer des alertes pour être prévenu de l'heure de votre injection d'insuline basale ou de l'heure à laquelle vous devez faire un test de glycémie post-prandiale, ou encore, si vous êtes sous traitement par pompe à insuline, le jour et l'heure de vos changements de cathéter.

Votre téléphone vous affichera une alerte de rappel. Ces alertes seront ajoutées dans l'application calendrier du système de votre téléphone.

Cliquez sur l'alerte que vous voulez mettre en place et donnez l'heure du déclenchement de l'alerte. Pour les alertes des tests de glycémie après les repas, l'alerte se déclenchera à partir de la saisie d'un repas et après le temps que vous avez renseigné.

11.7 Options



Différentes options sont disponibles pour vous permettre d'adapter le comportement l'application à votre guise.

Activez ou désactivez les interrupteurs selon votre choix.

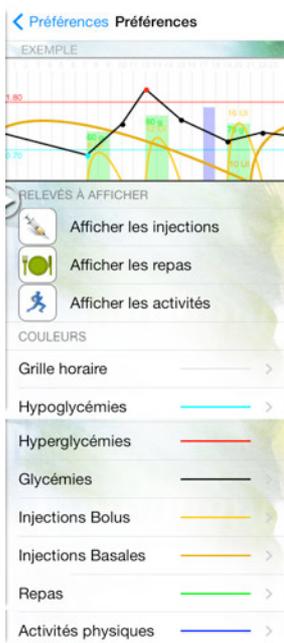
- **Assistant Bolus au démarrage** : activez cette option pour afficher l'assistant Bolus quand vous démarrez l'application.

- **Carnet en mode** : sélectionnez le mode par défaut de l'onglet "Mon carnet". Votre carnet d'auto-surveillance possède plusieurs modes d'affichage : historique, carnet,

graphiques journaliers, graphiques hebdomadaires ou statistiques (cf. chapitre 10 Mon carnet). Choisissez le mode dans lequel votre carnet doit apparaître quand vous y accédez. Vous pourrez toujours choisir un autre mode de visualisation lors de la consultation de votre carnet, mais c'est ce mode qui sera sélectionné par défaut.

- **Afficher l'historique/carnet/graphiques/statistiques après chaque saisie** : activez cette option pour qu'après avoir effectué un relevé de mesure (glycémie, injection, repas ou activité physique) l'application vous affiche votre carnet.

- **Graphiques** : vous pouvez modifier les couleurs et les relevés à afficher dans les graphiques de votre carnet.



Vous pouvez afficher ou masquer certains relevés (Injections, Repas ou Activités physiques) sur les graphiques.

Cliquez sur les lignes des relevés pour les modifier.

Modifier les couleurs de tous les éléments qui composent les graphiques en cliquant sur l'élément à modifier.

Utilisez le sélecteur de couleur pour choisir la couleur à associer à l'élément sélectionné. Choisissez d'abord la teinte avec la palette de droite, et utilisez le cadre central pour ajuster la luminosité.

Un aperçu de la couleur choisie est affiché dans le rectangle du haut.



- **Fond d'écran** : sélectionnez le fond d'écran que vous préférez parmi une sélection d'images.

12 Sauvegarde et restauration

Les données stockées dans l'application sont des informations sensibles et confidentielles. Il est important de les sauvegarder pour éviter de perdre toutes les données que vous avez saisies. De plus, si vous êtes amené à changer ou réinitialiser votre téléphone (en cas de vol, de casse ou de problème matériel), il est intéressant de pouvoir reprendre les données que vous aviez enregistrées sur votre ancien matériel et de les transférer sur le nouveau. L'application prévoit un système de sauvegarde sur des serveurs sécurisés.

Accueil Sauvegarde

adresse e-mail

mot de passe ?

Vos données vont être sauvegardées sur nos serveurs sécurisés pour vous permettre de les retrouver en cas de changement ou de réinstallation de votre appareil. Indiquez votre adresse e-mail et choisissez un mot de passe qui vous sera demandé lors de la récupération de vos données.

Une connexion Internet est nécessaire pour réaliser cette opération.

Sauvegarder

Pour effectuer une sauvegarde de vos données, donnez votre adresse e-mail et choisissez un mot de passe (5 caractères au minimum) afin de vous identifier. Si vous vous êtes déjà identifié mais que vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur le bouton **?** pour que vos identifiants vous soient envoyés par mail. Cliquez sur le bouton [Sauvegarder](#) pour lancer la sauvegarde de vos données.

Accueil Restauration

adresse e-mail

mot de passe ?

Les données sauvegardées sur nos serveurs sécurisés vont être restaurées. Elles vont remplacer les données existant sur votre appareil. Indiquez votre adresse e-mail et saisissez le mot de passe que vous avez donné lors de la sauvegarde de vos données.

Une connexion Internet est nécessaire pour réaliser cette opération.

Restaurer

Pour effectuer la restauration de vos données préalablement sauvegardées, redonnez votre adresse e-mail et le mot de passe qui ont été utilisés pour faire la sauvegarde. Si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur le bouton **?** pour que vos identifiants vous soient envoyés par mail. Cliquez sur le bouton [Restaurer](#) pour lancer la restauration de vos données.

ATTENTION : la restauration des données efface toutes les données déjà présentes dans votre téléphone et les remplace par celles de la dernière sauvegarde réalisée.

13 Import des données de votre lecteur de glycémie

Pour utiliser ce service, il est nécessaire que votre lecteur de glycémie ait la possibilité de transférer ses données sous forme de fichier vers un ordinateur.

L'import des données se fait en 3 étapes :

- 1 - l'extraction des données du lecteur vers votre ordinateur
- 2 - l'envoi du fichier sur nos serveurs sécurisés à partir du site VeryDiab.fr
- 3 - l'import du fichier dans l'application.

13.1 Extraction des données de votre lecteur

En règle générale, les lecteurs de glycémie de dernière génération ont tous la possibilité de transférer leurs données vers un ordinateur. Ils ont leur propre application à installer sur votre PC ou votre Mac et c'est à partir d'elle que vous pourrez générer un fichier de données. (voir la notice du lecteur pour effectuer cette opération)

REMARQUE : le fichier généré doit être au format CSV ou TXT et les caractères doivent être encodés en UTF-8.

13.2 Envoi du fichier sur VeryDiab.fr

A partir de votre PC ou votre Mac, lancez votre navigateur Internet et tapez dans la ligne d'adresse :

<http://www.verydiab.fr>

Accédez à votre espace personnel en donnant votre adresse e-mail et votre mot de passe de connexion. Ces identifiants sont les mêmes que ceux utilisés pour effectuer vos sauvegardes et restaurations (cf. chapitre 12 Sauvegarde et restauration). Si vous n'avez pas encore d'espace personnel, donnez votre adresse e-mail et choisissez un mot de passe (5 caractères au minimum).

Gardez en mémoire ces identifiants, ils vous seront demandés pour vous connecter à votre espace personnel ainsi que pour effectuer vos sauvegardes et restaurations. Une fois connecté à votre espace personnel, cliquez sur le bouton "Importer les données de votre lecteur". Sélectionnez le type de lecteur que vous utilisez et le fichier que vous venez d'extraire de votre lecteur.

Cliquez sur le bouton "Analyser le fichier". Un aperçu du fichier apparaît dans un tableau avec les premières lignes du fichier. Pour chaque colonne, indiquez s'il faut l'importer et à quoi elle correspond. Quand vous avez terminé de configurer les données à importer, cliquez sur le bouton "Importer le fichier". Les données de votre lecteur sont maintenant sur nos serveurs sécurisés.

ATTENTION : vous ne pouvez envoyer qu'un seul fichier de données. Un nouvel envoi d'un autre fichier, remplacera le dernier fichier envoyé.

13.3 Import du fichier dans l'application



Lancez l'application VeryDiab sur votre téléphone et accédez au menu "Préférences", rubrique "Lecteur utilisé".

La liste des principaux lecteurs du marché s'affiche.

Sélectionnez le lecteur que vous utilisez et cliquez sur le bouton pour accéder à la page d'import de vos données.



Donnez l'adresse e-mail et le mot de passe que vous avez utilisés pour vous connecter à votre espace personnel sur le site VeryDiab.fr

Si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur le bouton pour que vos identifiants vous soient envoyés par mail.

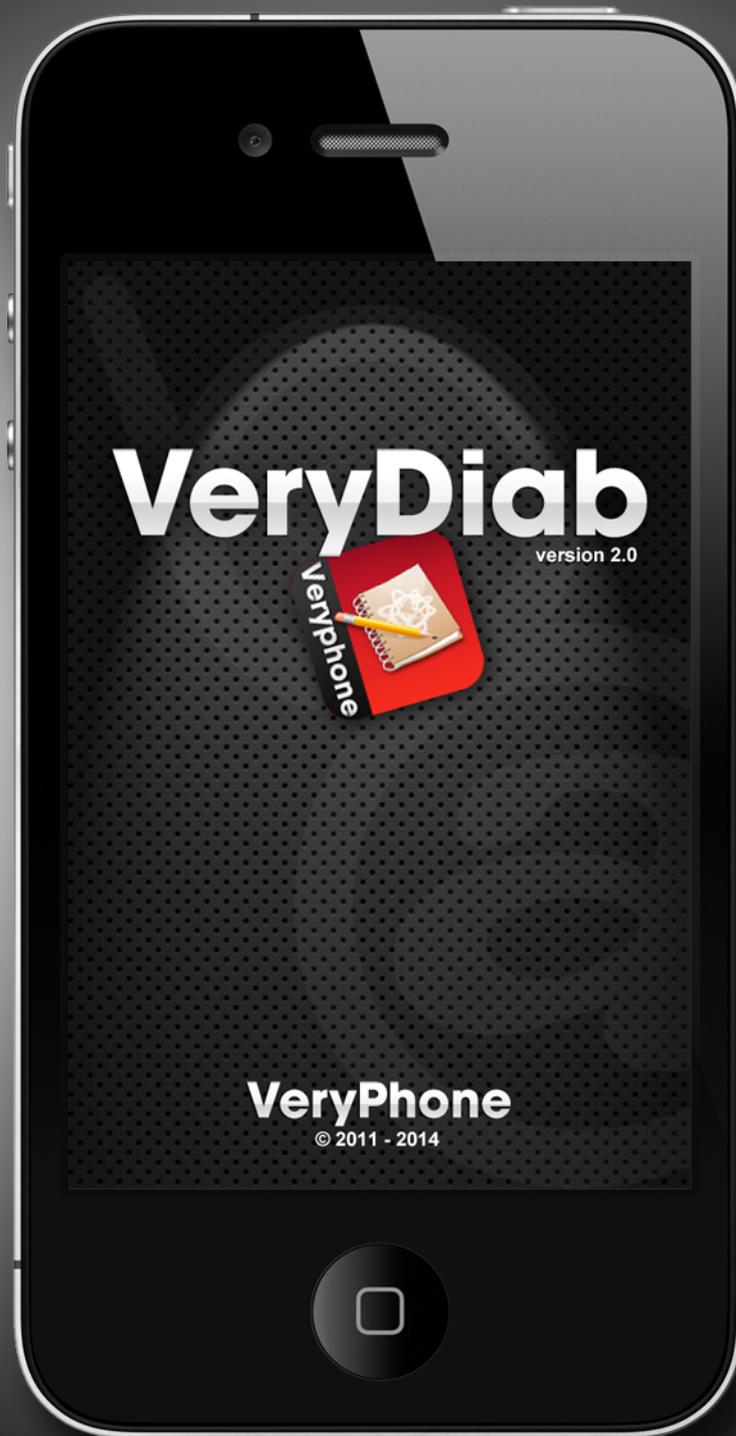
Cliquez sur le bouton **Importer** pour télécharger le fichier et l'importer dans l'application.

Il se peut que vous ayez déjà saisi des tests de glycémie dans l'application en parallèle de votre lecteur de glycémie. Le logiciel vous demande donc ce qu'il doit faire en cas de doublon. Vous pouvez soit garder les valeurs que vous avez saisies, soit les écraser par celles du lecteur.

VeryDiab

le carnet de suivi de mon diabète

Support technique



Pour toute information complémentaire, vous pouvez écrire au support technique ou vous rendre sur le site de l'application

www.verydiab.fr
support@verydiab.fr