Pour une compréhension facile des données sur le diabète

mySugr

Développé pour et par des personnes atteintes de diabète

1

Télécharger l'application mySugr

Télécharger l'application mySugr dans l'App Store ou Google Play.

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Application certifiée CE (dispositif médical de classe 1 ; calculateur de bolus de classe 2B pour les utilisateurs de plus de 18 ans)

Recherche

mySugr - Suivi du diabète

Maîtrise ta glycémie !

METTRE À JOUR

319 NOTES	ÂGE	CLASSEMENT	CRÉ
4,6 ★★★★½	4+ ans	N°73 Médecine	mySug

Nouveautés

Historique

Version 3.83.60 — Il y a 1 j

Salut !
Un bref message de mySugr. Nous mettons tout en œuvre pour améliorer notre plus

Aperçu

Aujourd'hui | Jeux | Apps | Arcade | Recherche

2

Démarrer!

Créez un compte avec votre adresse e-mail.

Vérifiez votre boîte mail pour obtenir un code de vérification et créez un mot de passe. Acceptez les conditions de confidentialité.

Vous êtes maintenant prêt à utiliser mySugr.

Le diabète est un petit monstre que vous devez apprivoiser chaque jour. Essayez simplement !

mySugr

Make diabetes suck less®

Bienvenue chez mySugr !

L'application de gestion du diabète faite pour les personnes diabétiques par des personnes diabétiques.

Commencer

3

Configurer votre profil

Saisissez les paramètres qui vous concernent :

- Quel est votre type de diabète ?
- Quel traitement suivez-vous ?
- Combien d'unités d'insuline vous injectez-vous ?
- Quel est votre objectif glycémique ?
- Quel lecteur de glycémie utilisez-vous ?

Quel est ton type de diabète?

- Type 1
- Type 2
- LADA
- MODY
- Diabète gestationnel
- Autre

4

Connecter votre lecteur de glycémie avec votre smartphone

Dans l'application mySugr, allez dans **Connexions** et sélectionnez votre lecteur dans la liste.

Sélectionnez ensuite **Connecter** et suivez les instructions à l'écran pour appairer votre lecteur de glycémie ou consultez le manuel d'utilisation de votre lecteur.

Technologie sans fil Bluetooth®

L'utilisation active mySugr PRO

Connecter

Le lecteur Accu-Chek Guide parle avec mySugr et dispose d'un flacon anti-renversement, une grande zone de dosage et une fente d'insertion éclairée.

Quelles valeurs sont importées ?

Glycémie

5

Prêt à être utilisé !

- Enregistrement personnalisé des glycémies, repas, médicaments, glucides, activités et autres.
- Graphiques et rapports clairs.
- Estimation de la valeur de l'HbA1c.
- Mesurer, c'est savoir.
  Cela vous incitera à continuer.

Aujourd'hui

10:03 (UTC)	104 mg/dL	2:00 h:mm	
07:18 (UTC)	66 mg/dL	36 g	

Hier

19:22 (UTC)		100 mg/dL	48 g	4,0 Unités
16:39 (UTC)		122 mg/dL		
12:32 (UTC)		151 mg/dL	54 g	4,5 Unités
09:15 (UTC)		64 mg/dL	24 g	
07:31 (UTC)		110 mg/dL	0:45 h:mm	

samedi 8 juillet 2023

20:40		134 mg/dL		

Tendance | Rapport | Connexions | Plus

6

Passer à la version mySugr PRO

Lorsque vous associez votre lecteur de glycémie Accu-Chek® à votre smartphone, vous obtenez gratuitement la version mySugr PRO. Cette version offre encore plus de fonctions pour une meilleure gestion du diabète.

Toutes les fonctions PRO

Calculateur de bolus
Vous suggère la bonne dose d'insuline à injecter.

Rapports PDF
Vos données clés visibles en un coup d'oeil.

Recherche
Découvrez des modèles.

Prendre des photos
Prenez des photos de vos repas et ajoutez-les à votre glycémie.

Rappels
Programmez des rappels automatiques vous invitant à réaliser une glycémie en post-prandiale.

Synchronisation de plusieurs appareils
Si vous disposez de plusieurs lecteurs de glycémies, vos données seront synchronisées et sauvegardées en toute sécurité.

Tous les défis
Activez tous les défis et stimulez votre motivation.

7

Ajouter des informations à vos résultats de mesure

Vos valeurs de glycémie apparaissent dans votre journal mySugr. Sélectionnez un résultat et choisissez **Modifier** pour ajouter des données supplémentaires.

- Si votre glycémie est réalisée avant ou après un repas, avant ou après un exercice physique. Notifiez si vous êtes stressé, etc...
- Vous pouvez également ajouter d'autres notes dans la section "Notes".

Apprivoisez votre petit monstre du diabète !

Pour chaque donnée entrée dans votre journal, vous obtenez des points. Plus vous ajoutez de données plus vous gagnez de points. Si vous gagnez minimum 50 points par jour, vous avez apprivoisé votre petit monstre du diabète. Allez-y !

Annuler | Créer nouvelle entrée | Enregistrer

Rappel
Off

15 min | 30 min | 1 h | 2 h | 3 h

Heure 10 juil. 2023 à 11:34

Lieu Planète Terre

Photos

Glycémie 120 mg/dL

Glucides - g

Repas Description

Groupe d'Aliment -

Calculateur de bolus Calculer

Insuline (repas) - Unités

Insuline (Corr.) - Unités

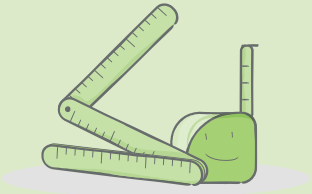
Après sport | Changement aiguille | Fatigué | Détente

Changement cathéter | Heureux | Stress | Fâché

8

Le calculateur de bolus

Entrez vos paramètres d'insulinothérapie pour utiliser le calculateur de bolus et obtenir une suggestion appropriée pour la quantité d'insuline à injecter.*



*Certifié CE. Cependant, discutez toujours des réglages des paramètres de votre insulinothérapie avec votre équipe soignante.

Annuler | Créer nouvelle entrée | Enregistrer

Glycémie	200 mg/dL
Glucides	20 g
Repas	Description
Groupe d'Aliment	-
Bolus recommandé	5 unités
Insuline (repas)	1,0 Unités
Insuline (Corr.)	4,0 Unités
Insuline à action lente	- Unités
Médicaments	- comp.
Activité	- h:mm
Activité	Description

Petit-déjeuner | Déjeuner | Avant repas | Correction

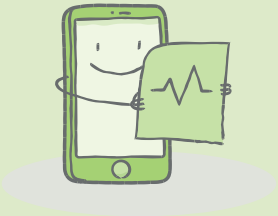
En-cas | Dîner | Après repas | Sensation hypo

Notes -

9

Obtenir un aperçu clair de vos résultats

Faites glisser votre doigt vers la gauche dans le journal pour obtenir une vue d'ensemble de vos résultats pour les 7, 14, 30 ou 90 derniers jours.



Fait avec amour

5	163	4
Entrées / jour ∅	Total entrées	Total points

Statistiques bi-hebdomadaires

Mes 14 derniers jours

127 mg/dL	±38 mg/dL	8 / 5
Moyenne	Variation	Hypers Hypos
142 g	7:30 h:mm	10,59 Unités
Glucides Jour ∅	Activité	Insuline Jour ∅

Semaine 25 - 26 2023

Semaine 23 - 24 2023

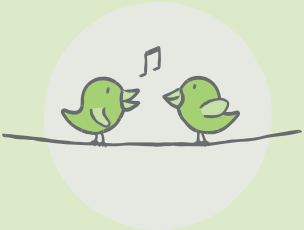
Tendance | Rapport | Connexions | Plus

10

Utiliser la fonction de recherche intelligente

Trouvez rapidement vos résultats grâce à la fonction de recherche intelligente.

- Vous pouvez ainsi par exemple retrouver toutes les glycémies élevées en sélectionnant le terme “hyperglycémie”.
- Vous pouvez sélectionner toutes vos glycémies réalisées avant ou après repas.
- Vous pouvez trier toutes les glycémies réalisées en situation de stress.



Recherche

Texte

Position actuelle

Heure actuelle

Objectifs glycémiques

Hyperglycémie

Hypo

Icônes

Alimentation

HbA1c

Poids

Pression artérielle

Cétones

11

Partager vos résultats dans des rapports clairs

Exportez et envoyez vos résultats dans un document PDF ou excel.

Cela vous permettra, ainsi qu'à votre équipe de diabétologie, d'accéder facilement à vos données sur le diabète.

Ce document peut être utilisé à la fois à distance et lors de votre consultation au cabinet du médecin.

Rapport

Format de fichier PDF

Période

2 semaines

3 mois ✓

Personnalisé

Export

Tendance | Rapport | Connexions | Plus

12

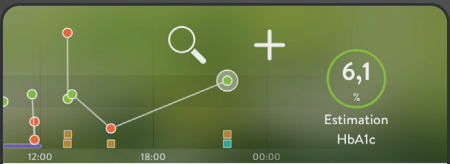
Obtenir une estimation de l'HbA1c

Le cercle autour du petit monstre indique le nombre de points que vous avez déjà gagnés au jour le jour.

Mesurez votre glycémie au moins 2 fois par jour pendant 14 jours sur le mois. Avec ces données glycémiques, l'application mySugr peut calculer votre HbA1c estimée.

Cela peut vous donner plus de certitude. Avec un peu de chance, moins de surprises lors de votre contrôle périodique !

[1] Mayor R, et al. Real World Data Analysis shows a Significant Improvement on Glycemic Management When Using a Blood Glucose Meter Connected with a Mobile Health Application in People with Diabetes. 15th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes (ATTD), Berlin, 2023. Poster nº 616.



24

Aujourd'hui

105 mg/dL	±63 mg/dL	1 / 4
Moyenne	Variation	Hypers Hypos
160 g	2:00 h:mm	1,8 Unités
Glucides	Activité	Insuline

Aujourd'hui

21:55 (UTC) — 150 mg/dL · 10 g · 0,8 Unités · 1,0 Unités

15:45 (UTC) — 45 mg/dL · 24 g

13:41 (UTC) — 120 mg/dL

Tendance | Rapport | Connexions | Plus

13

Défis et retours d'expérience

Apprivoisez votre petit monstre au quotidien peut vous donner un coup de pouce pour atteindre vos objectifs grâce à des défis et des retours d'experience.

Pourquoi faut-il toujours être si sérieux ?

Prêt pour un défi amusant ?

Défis disponibles

Collation & Contrôle

Mesurer sa glycémie après le repas est important. Ta glycémie est-elle dans la norm...

Big Blue Test

Abbott Freestyle Libre

Qu'attends-tu ? Rejoins le mouvement du "Big Blue Test" dès maintenant ! Chaque saisi...

En marche pour la Reche...

JDRF

Du sport en vue dans les prochaines 24 heures ? Super ! Pourquoi ne pas contribuer...

Endurance

JDRF

Mesure ta glycémie au moins une fois par jour pendant 7 jours et montre que tu es taillé du...

Novice

Tu es encore débutant lorsqu'il s'agit de gérer ton journal et tu sens qu'une petite mise en j...

Ça va transpirer

Sans labeur pas de sueur ! Enfile ton vieux jogging, tes pores ne demandent qu'à s'expri...

Dompte ton monstre

RoaaaaGrrrrRoaGrrrr, les monstres sauvages

Scannez le code QR pour obtenir plus d'informations sur mySugr ainsi que la version numérique de ce livret.

AMPP 07/2023 BE-630

Avez-vous encore d'autres questions ?

Appelez le Service Accu-Chek® au
0800 93 626

MYSUGR, ACCU-CHEK et ACCU-CHEK GUIDE sont des marques déposées de Roche. Tous les autres noms de produits et marques commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. © 2023 Roche Diagnostics Belgium

www.accu-chek.be | 0800 93 626 | Roche Diagnostics Belgium SA | Greenhouse BXL | Berkenlaan 8A, 1831 Diegem