

insulineo



Insulineo est le carnet de suivi de votre diabète toujours à portée de main.

Notez les résultats de vos glycémies, vos injections d'insuline, vos repas et prises de glucides ainsi que vos activités physiques. Toutes ces informations seront inscrites dans votre carnet d'auto-surveillance et vous pourrez les montrer ou les envoyer à votre médecin.

Insulineo vous aide à calculer le nombre de glucides de vos repas. L'application intègre un livret des glucides dans l'alimentation contenant les principaux aliments du commerce et leur quantité en glucides. Vous pouvez également scanner le code-barres d'un produit alimentaire du commerce pour obtenir son taux de glucides ainsi que sa composition nutritionnelle, les allergènes et les additifs qui peuvent être présents. Vous pourrez personnaliser la liste des aliments en ajoutant vos propres habitudes alimentaires.

Insulineo vous propose un assistant pour calculer la dose d'insuline idéale à vous injecter avant les repas et tient compte des bolus résiduels et des activités physiques à venir. Cet assistant applique le principe de l'insulinothérapie fonctionnelle.

Insulineo peut aussi être utilisé même si vous ne pratiquez pas l'insulinothérapie fonctionnelle, il gère aussi la méthode classique.

Insulineo est prévu pour s'adapter à votre traitement, quel que soit votre protocole : injections par seringues, stylos ou pompe à insuline. Il suffit de bien renseigner les informations et les paramètres de l'application. Insulineo possède une aide aux calculs de vos ratios insuline/glucides.

Vous pouvez demander à votre médecin de vous aider à bien configurer l'application.

Insulineo vous propose plusieurs modes d'affichage de votre carnet d'auto-surveillance. Soit sous forme d'un historique complet de toutes les informations saisies, soit sous forme d'un carnet classique identique au format papier, soit sous forme de graphiques. Il vous indique également les statistiques que demandent habituellement les médecins. Il calcule même une valeur théorique de votre Hb1Ac (hémoglobine glyquée). Vous pouvez envoyer par mail votre carnet d'auto-surveillance et vos statistiques directement à votre médecin.

Insulineo propose une procédure d'import des données de votre lecteur de glycémie. Vous pourrez ainsi vous éviter de ressaisir vos tests de glycémie.

Insulineo propose une gestion de vos rendez-vous médicaux, un bloc-notes pour scanner vos ordonnances ou enregistrer des informations importantes.

Insulineo vous envoie des notifications de rappel pour vos injections basales, vos tests de glycémie à faire après le repas, les changements du cathéter de votre pompe ou la prise d'un autre médicament que l'insuline.

Pour plus de clarté dans toute l'application, il a été défini une règle d'usage au niveau des codes couleur :

Rouge : pour tout ce qui concerne les glycémies.

jaune : pour tout ce qui concerne les injections, l'insuline, la pompe, etc.

- Vert : pour tout ce qui concerne les glucides, l'alimentation, les repas, etc.

- Bleu : pour tout ce qui concerne les activités physiques.

- Orange : pour tout ce qui concerne les utilitaires de l'application.

- Blanc : pour tout ce qui concerne le paramétrage de l'application.

Table des matières

1. LE MENU GÉNÉRAL	3
2. LES PRÉFÉRENCES	4
2.1 Informations générales	
2.2 Glycémies	4
2.3 Injections	4
2.4 Horaires des repas	
2.5 Assistant Bolus	5
2.6 Notifications et rappels	
2.7 Divers	7
3. LES GLYCÉMIES	8
3.1 Saisie d'une glycémie	
3.2 Acétone et sucre	
4. LES INJECTIONS	q
4.1 Saisie d'une injection	
4.2 Débit temporaire	
4.3 Changement de cathéter	
- 1 - 0 0 1 1 0 - 0	
5. LES GLUCIDES	
5.1 Saisie simplifiée d'un apport de glucides	
5.2 Repas récurrents	
5.3 Composition d'un repas détaillé	
5.4 Livret des glucides5.5 Scan du code-barres d'un produit	
5.6 Mes produits	
3.6 Mes produits	13
6. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES	
6.1 Saisie d'une activité physique	
6.2 Création d'un type d'activité physique	
7. L'ASSISTANT BOLUS	15
7.1 Assistant avec l'insulinothérapie fonctionnelle	
7.2 Assistant avec la méthode classique	
8. LA SAISIE D'UNE NOTE	16
O MON CARNET	47
9. MON CARNET	
9.1 L'historique9.2 Les graphes journaliers	
9.3 Les statistiques et analyses	
9.4 Les rapports PDF	
10. LES OUTILS DE GESTION DE LA BASE DE DONNÉES	
10.1 Sauvegarder vos données	
10.2 Restaurer vos données	
10.3 Exporter vos données	
10.4 Importer les données de votre lecteur de glycémie	
10.5 Mises à jour des données de l'application	23
11. LES UTILITAIRES	23
11.1 Prises de médicaments	
11.2 Rendez-vous médicaux	
11.3 Bloc-notes	
12. LE SUPPORT TECHNIQUE	24
12. LE COLL CIVI LECLINIQUE	Δτ

1. LE MENU GÉNÉRAL





Lance l'assistant Bolus pour calculer la dose d'insuline à s'injecter.



Affiche le menu donnant accès aux données de votre carnet sous différentes formes et aux utilitaires de l'application.



Affiche le menu des outils permettant de gérer votre base de données.



Permet de réorganiser à votre convenance les cadres du menu général.

Cadre Graphique temps réel : graphe en temps réel des glycémies, injections, repas et activités physiques sur les 12 dernières heures. Cliquez sur le graphes pour afficher les graphes journaliers de la semaine.

Cadre Glycémies: dernière glycémie saisie: cliquez dessus pour la modifier ou sur le bouton pour en ajouter une nouvelle (cf. Chapitre 3. Les glycémies).

Cadre Injections: dernier Bolus saisi. Selon votre protocole, la dernière injection Basale ou le débit de base en cours de votre pompe s'affichera. Cliquez sur les relevés pour les modifier ou sur le bouton pour ajouter une nouvelle injection. Si vous êtes sous pompe, cliquez sur le bouton pour saisir un arrêt de la pompe ou un débit temporaire (cf. Chapitre 2. Les injections).

Cadre Glucides: dernier repas saisi: cliquez dessus pour le modifier ou sur le bouton pour en ajouter un nouveau (cf. Chapitre 5. Les glucides). Cliquez sur le bouton pour consulter le livret des glucides (cf. Chapitre 5.4 Livret des glucides) ou sur le bouton pour scanner le code-barres d'un produit de la grande distribution (cf. Chapitre 5.5 Scan du code-barres d'un produit).

Cadre Activités physiques : dernière activité saisie : cliquez dessus pour la modifier ou sur le bouton pour en ajouter une nouvelle (cf. Chapitre 6. Les activités physiques).

Cadre Statistiques : statistiques de vos relevés sur les 3 derniers mois. Comparaison de votre dernière HbA1c (hémoglobine glyquée) par rapport au calcul théorique effectué par l'application en temps réel en fonction des glycémies saisies.

Cadre Profil médical: cliquez dans le contenu du cadre ou sur le bouton pour définir votre identité, votre morphologie et ajuster les paramètres du protocole de votre diabète. En cas de doute, demandez à votre diabétologue de vous aider à le remplir (cf. Chapitre 2. Les préférences).

Cadre Aide et support :



Si vous rencontrez un problème ou si vous avez une question à poser, utilisez le bouton Support pour envoyer une requête au support technique d'**insulineo**.



Si vous appréciez cette application, faites-la connaître en la partageant avec vos contacts par mail, sms, Facebook, Twitter, etc. N'oubliez pas de donner votre avis et de noter l'application sur le Google Play Store pour la faire évoluer.

2. LES PRÉFÉRENCES

Avant toute chose, vous devez paramétrer correctement l'application en fonction du protocole médical prescrit par votre médecin. Certains paramètres sont à renseigner avec précision. En cas de doute, demandez à votre diabétologue de vous aider à les remplir.



2.1 Informations générales

Renseignez les différents champs pour vous identifier.

Ces informations seront imprimées dans les rapports PDF que vous pourrez envoyer à votre médecin.

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) sera calculé automatiquement pour chaque saisie de votre poids ou de votre taille. En cas de régime alimentaire ou de croissance d'un enfant, renseignez-les régulièrement pour obtenir vos courbes de poids, de taille et d'IMC, très utiles pour un bon suivi auprès de votre médecin.



2.2 Glycémies

Indiquez 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 de glycémie que vous utilisez et indiquez ses valeurs limites quand celui-ci affiche "Lo" et "Hi" (cf. la documentation de votre lecteur).

Indiquez la plage cible de vos glycémies recommandée par votre diabétologue. Elle servira pour l'analyse de vos résultats.

Notez le résultat du taux HbA1c (hémoglobine glyquée) et la date de votre dernière prise de sang. Ils seront aussi affichés dans les rapports à remettre à votre médecin.



1.625

0.800 um 1.625 UM

1.000 UM 1.200 Ul/h 1.300 UM

Soit un total de 29.600 Ul par io

🗽 Injections

2.3 Injections

Sélectionnez le ou les insulines que vous utilisez et le protocole associé : Stylo/Seringue ou Pompe à insuline.

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

Si vous êtes sous traitement par pompe à insuline, indiquez pour information le type de pompe que vous utilisez et renseignez les débits de base de votre schéma d'injection basale que vous avez définis dans votre pompe.

Attention: n'utilisez jamais ce paramètre pour saisir un débit temporaire. Il n'est utilisé que pour saisir les débits de base normaux de votre schéma journalier.

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. Cliquez longuement sur une ligne pour la supprimer.

Pour chaque entrée, donnez l'heure et le débit de la pompe programmé pour cet

Vous pouvez saisir une note pour commenter ou donner des informations complémentaires à votre médecin sur le changement d'un débit de base en cliquant sur le bouton La note saisie apparaîtra dans l'historique. (cf. Chapitre 8. Saisie d'une note).



2.4 Horaires des repas

Définissez les plages horaires habituelles de vos repas.

Ce paramétrage est très important. Il est utilisé dans toute l'application pour placer correctement vos résultats dans les analyses et le carnet d'auto-surveillance.



2.5 Assistant Bolus

Ces paramètres sont à renseigner avec soin si vous voulez utiliser l'assistant Bolus. Ils serviront à calculer avec précision la dose idéale d'insuline à injecter.

Indiquez tout d'abord si vous utilisez l'insulinothérapie fonctionnelle en cochant la case ou en la décochant dans le cas contraire.

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

Méthode 1 : utilisation de l'insulinothérapie fonctionnelle

Pour utiliser l'assistant de l'insulinothérapie fonctionnelle, vous devez renseigner les ratios insuline/glucides qui vous ont été définis lors des journées de formations à l'IF.

Indiquez le type de ratios pour définir le mode de calcul :

- x UI/10 g : combien d'unités d'insuline vous faut-il pour couvrir 10 grammes de glucides ?
- 1 Ul/x g : combien de grammes de glucides sont couverts par 1 unité d'insuline ?





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

Pour chaque entrée, donnez l'heure et le ratio correspondant pour cet horaire-là.

Les ratios varient selon le moment de la journée. Le ratio pour le petit-déjeuner peut être différent de celui du déjeuner ou du dîner. Si vous avez saisi correctement des glycémies et des prises de glucides depuis déjà quelques jours, l'application peut vous aider à calculer ou à vérifier vos ratios. Utilisez pour cela les boutons en bas de la page pour lancer l'aide aux calculs.

Méthode 2 : sans utiliser l'insulinothérapie fonctionnelle



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 de suivre un tableau d'adaptation de l'injection d'insuline pour les repas et les corrections de glycémie.



Modifiez ou complétez le tableau d'adaptation selon votre besoin. Il sera utilisé pour vous proposer la dose d'insuline à vous injecter lors de la saisie de vos injections.

Pour chaque période de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner et avant le coucher), indiquez le nombre d'unités d'insuline à vous injecter en fonction du résultat de votre glycémie.

Cliquez sur le bouton pour ajouter une ligne dans le tableau d'adaptation ou cliquez sur l'une des lignes pour la modifier. Cliquez longuement sur une ligne pour la supprimer.

Complétez également le tableau du nombre de glucides que votre diététicien vous a conseillé de prendre au cours de la journée.

Cliquez sur l'une des lignes pour la modifier.



Les paramètres Objectif glycémique, Sensibilité à l'insuline, Repas spécifiques et Activités physiques sont communs aux 2 méthodes :



Indiquez l'objectif glycémique que vous souhaitez atteindre lors des corrections de glycémie.

Renseignez votre sensibilité à l'insuline, c'est-à-dire la baisse du taux de glycémie obtenue pour 1 unité d'insuline. Selon certaines personnes, cette sensibilité peut varier

au cours de la journée. Modifiez ou complétez le tableau des sensibilités pour qu'il s'adapte à votre cas.

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

Pour chaque entrée, donnez l'heure et la sensibilité correspondante pour cet horaire-là.

Les repas contenant beaucoup de glucides, les repas hyperglycémiants (dont l'index glycémique est élevé) et les repas très gras peuvent faire augmenter votre glycémie par rapport à des repas dits normaux. Pour chacun de ces cas, indiquez le nombre d'unités d'insuline à ajouter lors de l'injection.





Les activités physiques augmentent 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.

Précisez si vous adaptez vos doses d'insuline en pourcentage (%) ou en nombre d'unités (UI).

L'adaptation des doses d'insuline dépend de l'intensité de l'effort physique. Donnez les valeurs des adaptations en fonction du type d'intensité.

Indiquez le temps minimal des activités que l'assistant doit prendre en compte.



2.6 Notifications et rappels

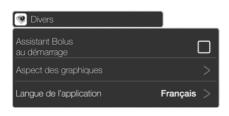
Vous pouvez programmer des alertes pour être prévenu(e) de l'heure de votre injection d'insuline basale ou de l'heure à laquelle vous devez faire un test de glycémie post-prandiale (après les repas), ou encore, si vous êtes sous traitement par pompe à insuline, le jour et l'heure de vos changements de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

Pour les alertes des tests de glycémie après les repas, choisissez si vous voulez être prévenu(e) après une saisie de prise de glucides ou après une injection.

Vous pouvez aussi noter vos rendez-vous médicaux et être prévenu(e) par notification sur votre téléphone.

Si vous êtes sous traitement autre que celui de l'insuline, vous pouvez ajouter d'autres alertes pour être prévenu(e) et ne pas oublier la prise de vos médicaments.

Pour supprimer une alerte, cliquez longuement sur la ligne correspondante.



2.7 Divers

Si vous souhaitez lancer l'assistant Bolus au démarrage de l'application, cochez la case correspondante.

Vous pouvez changer la langue de l'application en sélectionnant l'anglais, le français, l'allemand ou l'espagnol selon votre langue préférée.

Vous pouvez modifier certaines caractéristiques des graphiques de l'application en cliquant sur la ligne Aspect des graphiques.

Vous pouvez faire apparaître ou cacher certains relevés dans les graphiques. Cliquez sur les icônes Glycémies, Injections, Repas ou Activités physiques pour sélectionner les relevés que vous souhaitez afficher dans les graphiques.

Vous pouvez modifier les couleurs des éléments qui composent les graphiques. Cliquez sur l'élément à modifier et choisissez une couleur dans la palette.

Attention, ne choisissez pas de couleurs trop claires, sinon elles seront difficilement visibles dans les graphiques.

Le graphique affiché dans cette page vous donne un aperçu de ce que rendra votre paramétrage.



3. LES GLYCÉMIES

Les résultats de vos glycémies sont les principales données que vous devez saisir. Il est conseillé d'effectuer au moins 6 tests de glycémie par jour. Un test avant chaque repas (pré-prandial) et un autre 2 h ou 3 h après le repas (post-prandial).

Vous pouvez aussi transférer les données de votre lecteur de glycémie (cf. Chapitre 10.4 Importer les données de votre lecteur de glycémie) pour éviter de les ressaisir.



3.1 Saisie d'une 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 de glycémie affiche Hi ou Lo, cliquez sur le bouton correspondant. Le logiciel remplacera la valeur par celle que vous avez définie dans les préférences au niveau des limites de votre lecteur.

Cliquez sur le bouton pour modifier la date ou l'heure à laquelle vous avez effectué le test de glycémie.

Vous pouvez saisir une note pour commenter ou donner des informations complémentaires concernant ce relevé de glycémie en cliquant sur le bouton (cf. Chapitre 8. Saisie d'une note).



Donnez également l'indicateur du type de test réalisé (avant le petit-déjeuner, après le petit-déjeuner, avant le déjeuner, après le déjeuner, avant le goûter, après le goûter, avant le dîner, après le dîner, avant le coucher, pendant la nuit, avant une activité physique, après un activité physique). 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.



3.2 Acétone et sucre

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.

Cliquez sur le bouton pour saisir les relevés d'acétone et de sucre.

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.

Pour la mesure du sucre dans les urines, reportez le résultat en cliquant sur la bandelette matérialisée à l'écran.

Si vous n'avez pas fait de relevé, soit de l'acétone, soit du sucre, ou si vous voulez annuler votre saisie, cliquez sur les boutons pour effacer la mesure saisie correspondante.

4. LES INJECTIONS

La saisie des injections ne concerne que les injections de Bolus (insuline rapide) ou de Basale (insuline lente). Si vous êtes sous pompe à insuline, vous ne devez saisir que les Bolus. Les débits temporaires sont à renseigner à partir du bouton du menu général (cf. Chapitre 4.2 Débit temporaire) et les débits de base sont à définir dans les préférences (cf. Chapitre 2.3 Injections).



4.1 Saisie d'une injection

Sélectionnez le type d'insuline injectée dans la liste que vous avez définie dans les préférences. Par défaut, le logiciel a sélectionné l'insuline utilisée pour les Bolus.

Si vous sélectionnez l'insuline Basale, le logiciel reprendra la valeur de la dernière injection Basale saisie.

Si vous utilisez un tableau d'adaptation, le logiciel vous proposera la valeur que vous avez définie dans les préférences en fonction de l'heure affichée et de la dernière glycémie saisie.

Saisissez le nombre d'unités d'insuline que vous vous injectez 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 de la précision que vous avez renseignée dans les préférences (1UI, 0.5, 0.1, 0.05).

Exemple: pour saisir 2.25 unités, tapez 225 sur le clavier.

Cliquez sur le bouton pour modifier la date ou l'heure à laquelle vous avez effectué l'injection.

Vous pouvez saisir une note pour commenter ou donner des informations complémentaires concernant cette injection en cliquant sur le bouton (cf. Chapitre 8. Saisie d'une note).



4.2 Débit temporaire

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, cliquez sur le bouton au menu général et utilisez le menu qui s'affiche :



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.

Sélectionnez le type de modification du débit (UI/h ou %) en cliquant sur le bouton correspondant dans le pavé numérique.

Indiquez la valeur du débit à mettre en place à l'aide du pavé numérique et donnez la durée du débit temporaire en cliquant sur le bouton Définir et en donnant le temps prévu. Si vous laissez une durée indéterminée, le débit temporaire restera actif dans l'application jusqu'à ce que vous indiquiez manuellement un retour à la normale.

Cliquez sur le bouton pour modifier la date ou l'heure à laquelle vous avez effectué ce changement de débit.

Vous pouvez saisir une note pour commenter ou donner des informations complémentaires concernant ce changement de débit en cliquant sur le bouton (cf. Chapitre 8. Saisie d'une note).

4.3 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 et sur le bouton a partir du menu général. Indiquez l'heure du changement de cathéter et validez.

Si vous avez défini un rappel pour vos changements de cathéter dans les préférences (cf. Chapitre 2.6 Notifications et rappels), une notification sera programmée pour le prochain changement.

5. LES GLUCIDES

Pour saisir vos apports en glucides, vous pouvez opter pour la méthode simplifiée en ne donnant que la quantité de glucides de vos repas, ou composer vos repas de façon détaillée, aliment par aliment, et prendre vos assiettes en photo ce qui peut être très utile pour votre diététicien ou votre diabétologue afin d'ajuster votre protocole.



5.1 Saisie simplifiée d'un apport de glucides

Saisissez en grammes la quantité de glucides que vous mangez à l'aide du clavier numérique affiché sur l'écran.

Indiquez si ces glucides sont très gras en cliquant sur le bouton (b).



Indiquez si ces glucides sont hyperglycémiants, c'est-à-dire qu'ils font monter très vite la glycémie, en cliquant sur le bouton [N

Cliquez sur le bouton et pour modifier la date ou l'heure à laquelle vous avez pris ces glucides.

Vous pouvez saisir une note pour commenter ou donner des informations complémentaires concernant cette prise de glucides en cliquant sur le bouton (cf. Chapitre 8. Saisie d'une note).



5.2 Repas récurrents

On a tous un repas ou un plat familial que l'on mange souvent. C'est pourquoi vous pouvez enregistrer vos repas récurrents dans l'application afin d'éviter de les ressaisir à chaque fois.

Pour obtenir la liste des repas enregistrés, cliquez sur le bouton 🕕 et sélectionnez le repas à rappeler.

Vous pouvez alors le modifier ou le compléter pour l'adapter au repas que vous prenez ce jour-ci. Cliquez longuement sur une ligne pour supprimer un repas récurrent.

Cliquez sur le bouton pour fermer la liste des repas enregistrés.





5.3 Composition d'un repas détaillé

Cliquez sur le bouton Ajouter un aliment pour composer votre repas.

Sélectionnez un produit dans la base de données (cf. Chapitre 5.4 Livret des glucides) et donnez la quantité de l'aliment que vous allez manger. La somme des glucides du repas sera calculée au fur et à mesure des ajouts d'aliments composant ce repas.

Cliquez sur l'un des aliments du repas pour le modifier ou balayez sa ligne vers la gauche pour le supprimer.

Vous pouvez prendre en photo les assiettes de votre repas en cliquant sur le bouton @ pour ouvrir l'appareil photo ou sur le bouton pour choisir une photo depuis votre album photos. Cliquez sur la vignette d'une photo du repas pour l'afficher ou la supprimer.

Si vous voulez ajouter ce repas dans la liste des repas enregistrés, cliquez sur le bouton (H) et donnez un nom pour cette composition.

Indiquez si ce repas est très gras en cliquant sur le bouton (b)

Indiquez si ce repas est hyperglycémiants, c'est-à-dire qu'il fait monter très vite la glycémie, en cliquant sur le bouton [N

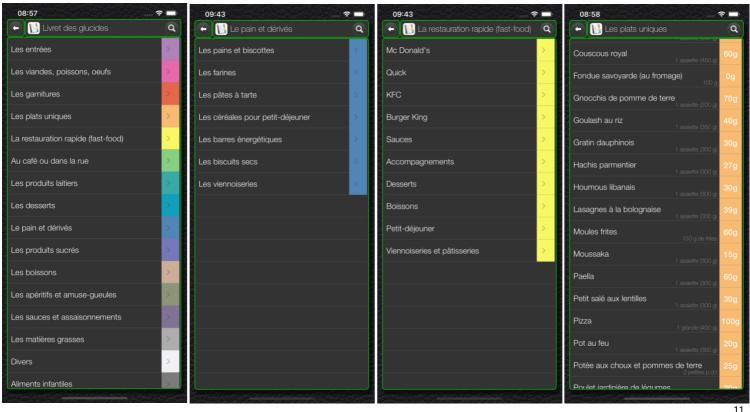
Cliquez sur le bouton pour modifier la date ou l'heure à laquelle vous avez pris ce repas.

Vous pouvez saisir une note pour commenter ou donner des informations complémentaires concernant ce repas en cliquant sur le bouton (cf. Chapitre 8. Saisie d'une note).

5.4 Livret des glucides

Insulineo possède une base de données de près de 2000 produits référencés auxquels vous pouvez ajouter vos propres produits (cf. Chapitre 5.6 Mes produits) ou scanner le code-barres des produits de la grande distribution (cf. Chapitre 5.5 Scan du code-barres d'un produit).

Naviguez dans la liste des catégories et listes des produits pour trouver l'aliment à ajouter au repas. Utilisez la zone de recherche en cliquant sur le bouton **Q** et tapez le nom de l'aliment à rechercher.





Une fois le produit sélectionné, il vous faut indiquer la quantité de l'aliment à ajouter au repas.

Vous avez 2 possibilités :

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

Cliquez sur le bouton Quantité ou Poids/Volume selon votre préférence et sélectionnez le nombre d'unités dans la liste, ou bien saisissez le poids ou le volume à l'aide du pavé numérique affiché sur l'écran.

La quantité de glucides de l'aliment se calculera automatiquement en fonction des valeurs saisies.

Cliquez sur le bouton Ok pour valider votre saisie et ajouter cet aliment à votre repas.

Si vous avez sélectionné un aliment que vous avez vous-même créé, c'est-à-dire issu de la catégorie "Mes produits", cliquez sur le bouton si vous souhaitez le modifier.

5.5 Scan du code-barres d'un produit



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

Placez ensuite le code-barres du produit devant la caméra de votre téléphone. Dès que le codebarres est déchiffrable 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 (Énergie, Glucides, Protéines, Lipides, Sel, etc.) ainsi que les allergènes et les additifs éventuels. Le Nutri-Score est également affiché s'il a été défini par le fabricant.

Vous pouvez alors ajouter ce produit dans la liste de vos propres aliments en cliquant sur le bouton Ajouter ce produit ou voir sa fiche complète sur le site Open Food Facts en cliquant sur le bouton Fiche complète.

Si le produit scanné n'est pas encore référencé, il vous sera demandé si

vous voulez contribuer à l'enrichissement de la base de données communautaire et renseigner par vous-même les informations inscrites sur le produit pour en faire profiter toute la communauté.







5.6 Mes produits

Vous pouvez créer vos propres produits en fonction de vos habitudes alimentaires.

Dans la liste des catégories du livret des glucides, sélectionnez la dernière ligne intitulée "Mes produits".

Cliquez sur l'un de vos produits pour saisir sa quantité comme avec n'importe quel autre aliment, ou cliquez sur le bouton 🛨 pour en créer un nouveau (voir ci-après). Balayez la ligne vers la gauche pour supprimer un produit.

Pour modifier un aliment que vous avez déjà créé, sélectionnez-le et un bouton apparaîtra dans l'interface de saisie de la quantité d'un produit.





Pour créer un nouveau produit, commencez par lui donner un nom.

Vous pouvez lui associer une catégorie pour que votre produit apparaisse dans cette catégorie au même titre que les autres aliments de cette catégorie lors de votre navigation dans le livret des glucides. Cliquez sur le bandeau Catégorie de produit et sélectionnez la catégorie que vous souhaitez lui attribuer. Si vous voulez retirer la catégorie que vous lui aviez donnée, sélectionnez la catégorie "Mes produits".

Ensuite, vous devez définir la quantité, le poids ou le volume, ainsi que le nombre de glucides que représente cette quantité de votre produit.

Pour ce faire, cliquez sur les boutons correspondant à la valeur à saisir :



Saisie de la Quantité :

Faites rouler les valeurs pour indiquer la quantité et l'unité à définir pour quantifier votre produit.

Sélectionnez la ligne "(pas d'équivalent)" pour ne pas donner d'unité et ne traiter le produit que par son poids ou son volume.



Saisie du Poids ou du Volume :

Sélectionnez l'unité pour définir s'il s'agit d'un poids ou d'un volume. Seules les unités cl et ml seront considérées pour mesurer un volume, les autres unités seront prises pour un poids.

Faites rouler les 3 valeurs (centaines, dizaines et unités) pour donner le poids ou le volume de la portion de votre produit définie dans la saisie de la quantité.



Saisie du nombre de Glucides :

Saisissez le nombre de grammes de glucides contenus dans la portion définie dans la saisie de la quantité et du poids de votre produit.

Attention: si vous avez quantifié votre produit comme étant 1 part, il faut saisir le nombre de glucides contenus dans 1 part et pas dans la quantité totale de votre produit.

6. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les activités physiques ont une influence sur la sensibilité de l'insuline. Les besoins en insuline sont moins importants lorsqu'on fournit un effort physique et dans les heures qui suivent l'effort. Il est donc intéressant de noter vos activités physiques pour mieux analyser votre diabète.



6.1 Saisie d'une activité physique

Indiquez le type d'activité que vous faites en cliquant sur le bouton Type d'activité physique. Sélectionnez le type d'activité dans la liste qui s'affiche. La plupart des activités sont répertoriées mais vous pouvez rajouter vos propres activités en cliquant sur le bouton (cf. Chapitre 6.2 Création d'un type d'activité).

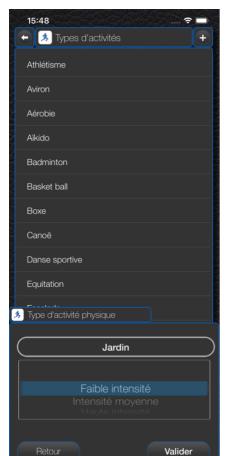
Sélectionnez l'intensité de l'effort en cliquant sur le bouton Intensité de l'activité physique.

Donnez également la durée de l'activité physique.

Si vous êtes sous pompe à insuline et que vous devez diminuer ou arrêter le débit de la pompe pour effectuer cette activité physique, cliquez sur le bouton pour signaler ce changement de débit (cf. Chapitre 4.2 Débit temporaire).

Cliquez sur le bouton pour modifier la date ou l'heure à laquelle vous avez fait ou vous allez faire cette activité.

Vous pouvez saisir une note pour commenter ou donner des informations complémentaires concernant cette activité en cliquant sur le bouton (cf. Chapitre 8. Saisie d'une note).



6.2 Création d'un type d'activité physique

La liste des types d'activités physiques de l'application est assez exhaustive, mais vous pouvez rajouter vos propres types d'activités.

Vous pouvez modifier complètement la liste affichée selon vos besoins.

Sélectionnez un type d'activité pour le modifier.

Cliquez longuement sur une ligne pour la supprimer.

Cliquez sur le bouton pour créer un nouveau type d'activité.

Donnez un nom à votre type d'activité et l'intensité de l'effort généralement fourni quand vous le pratiquez. Cette intensité pourra être ajustée lors de la saisie de l'activité physique.

7. L'ASSISTANT BOLUS

L'assistant Bolus vous permet de calculer la dose idéale d'insuline que vous devez vous injecter avant un repas.

Attention : 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. De plus, l'application ne peut être tenue responsable de la valeur affichée. Elle dépend surtout du paramétrage de votre protocole que vous avez saisi dans les préférences.

L'assistant Bolus s'adapte à votre protocole : insulinothérapie fonctionnelle ou classique comme cela est présenté ci-après.

7.1 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 2.5 Assistant Bolus) 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.



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 test de glycémie. Selon le résultat de la glycémie, l'assistant peut calculer une dose d'insuline supplémentaire de correction.

Indiquez le nombre de glucides que vous allez prendre dans ce repas en cliquant sur la zone ...g de glucides et en saisissant le nombre de glucides à l'aide du pavé numérique. Si vous souhaitez saisir le détail de votre repas, cliquez sur le bouton ... Indiquez également si le repas est hyperglycémiant en utilisant le bouton ou s'il est très gras avec le bouton ou et l'assistant calculera la dose supplémentaire à injecter. Si le repas contient plus de 100 g (selon votre paramétrage) 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 coefficient glucidique et procédez comme décrit au chapitre 2.5 Assistant Bolus.

Si vous avez pratiqué ou si vous avez prévu de pratiquer une activité physique après le repas, renseignez-la en cliquant sur le bouton et procédez comme indiqué dans le chapitre 6 Activités physiques. L'assistant prendra en compte le paramétrage que vous avez saisi dans les préférences (cf. Chapitre 2.5 Assistant Bolus) et ajustera la dose d'insuline en fonction de la durée et de l'intensité de l'activité pratiquée.

Si vous aviez déjà fait une injection d'insuline avant ce repas et que sa durée d'action est encore en cours, un cadre Bolus résiduel s'affiche en vous indiquant le temps d'action restant et corrigera la dose à injecter en conséquence.

Le logiciel calcule la dose d'insuline à injecter en fonction de tout ce que vous avez saisi et le détaille comme suit : la dose pour corriger la glycémie, la dose pour couvrir

les glucides du repas, la dose d'ajustement pour supporter les activités physiques et la dose de correction en cas de Bolus résiduel. Le tout donne une dose théorique d'insuline à injecter. Si vous souhaitez la corriger manuellement, cliquez dessus et saisissez la dose réelle que vous allez vous injecter à l'aide du pavé numérique. Cliquez sur le bouton Valider pour enregistrer la dose injectée dans l'historique.

7.2 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 2.5 Assistant Bolus).



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 test de glycémie. Selon le résultat de la glycémie, l'assistant affichera 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. Si vous souhaitez saisir le détail de votre repas, cliquez sur le bouton +. Indiquez également si le repas est hyperglycémiant en utilisant le bouton ou s'il est très gras avec le bouton de l'assistant calculera la dose supplémentaire à injecter.

En cliquant sur la zone ...g de glucides vous pouvez ajuster le tableau du nombre de glucides par repas mais cela n'est pas judicieux sans l'accord de votre nutritionniste.

En cliquant sur le bouton Tableau d'adaptation vous pouvez ajuster les doses prévues dans le tableau d'adaptation mais cela n'est pas judicieux sans l'accord de votre diabétologue.

Si vous avez pratiqué ou si vous avez prévu de pratiquer une activité physique après le repas, renseignez-la en cliquant sur le bouton et procédez comme indiqué dans le chapitre 6 Activités physiques. L'assistant prendra en compte le paramétrage que vous avez saisi dans les préférences (cf. Chapitre 2.5 Assistant Bolus) et ajustera la dose d'insuline en fonction de la durée et de l'intensité de l'activité pratiquée.

Le logiciel calcule la dose d'insuline à injecter en fonction de tout ce que vous avez saisi et le détaille comme suit : la dose prévue dans le tableau d'adaptation, la dose d'ajustement pour supporter les activités physiques et la dose de correction en cas de Bolus résiduel. Le tout donne une dose théorique d'insuline à injecter. Si vous souhaitez la corriger manuellement, cliquez dessus et saisissez la dose réelle que vous allez vous injecter à l'aide du pavé numérique. Cliquez sur le bouton Valider pour enregistrer la dose injectée dans l'historique.

8. LA SAISIE D'UNE NOTE

Dans la plupart des pages de saisie, vous pouvez associer une note pour commenter ou donner des explications complémentaires à votre relevé.



Cliquez sur les boutons et le type d'interface ci-contre apparaît.

Tapez le texte de votre note dans la zone de saisie et cliquez sur le bouton ok pour l'associer à votre relevé.

Vous pouvez enregistrer les notes saisies selon le type de relevés (glycémies, injections, glucides, activités physiques ou rendez-vous médicaux) en cliquant sur le bouton et les réutiliser sans devoir les ressaisir à chaque fois.

Pour afficher la liste des notes enregistrées, cliquez sur le bouton Sélectionnez une note pour l'afficher dans la zone de saisie.

Vous pouvez éventuellement la modifier et cliquer sur le bouton pour enregistrer les modifications.

Cliquez longuement sur une ligne pour supprimer une note enregistrée.

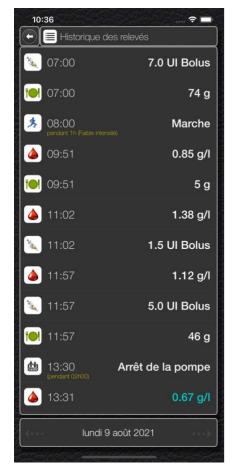
Cliquez sur le bouton pour refermer la liste des notes enregistrées.

Pour supprimer une note déjà saisie sur un relevé, effacez le contenu de la zone de saisie et cliquez sur le bouton ok.

9. MON CARNET

Tous les relevés que vous avez saisis sont inscrits dans votre carnet d'auto-surveillance de votre diabète. Pour les consulter ou les analyser, plusieurs représentations sont à votre disposition : un historique, des graphes, des statistiques, des analyses et des documents PDF que vous pouvez envoyer à votre médecin par mail.



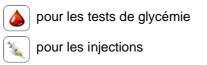


9.1 L'historique

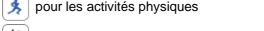
L'historique recense toutes les saisies que vous avez effectuées pour une date donnée. Vous pouvez parcourir les jours en cliquant sur les flèches de part et d'autre de la date, ou en balayant tout l'écran vers la gauche ou vers la droite. Pour visualiser l'historique d'une date précise, cliquez simplement sur la date et sélectionnez le jour à consulter à l'aide du calendrier.

Vous pouvez cliquer sur un relevé pour le modifier ou cliquer longuement sur une ligne pour la supprimer.

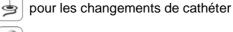
Pour une meilleure lisibilité de l'historique, chaque relevé possède son icône associée :



pour les prises de glucides

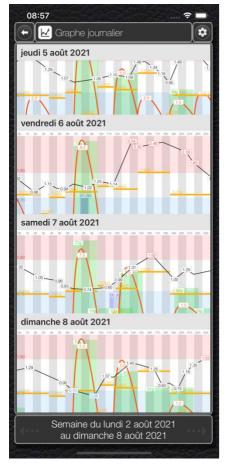


pour les changements de débit de la pompe



pour les relevés de votre poids

pour les relevés de votre taille



9.2 Les graphes journaliers

Visualisation de vos relevés sous forme graphique sur une période d'une semaine, du lundi au dimanche. Vous pouvez parcourir les semaines en cliquant sur les flèches de part et d'autre de la période en bas de l'écran, ou en balayant tout l'écran vers la gauche ou vers la droite. Pour visualiser les graphes d'une période précise, cliquez simplement sur la période et sélectionnez un jour de la semaine à consulter à l'aide du calendrier.

Les graphes font apparaître la courbe de votre glycémie au cours de la journée, les durées d'action des injections d'insuline, les débits de votre pompe, vos prises de glucides et vos activités physiques. Les zones d'hypoglycémie et d'hyperglycémie sont également matérialisées.

Cliquez sur le bouton pour paramétrer l'aspect des graphes. Modifiez les couleurs et sélectionnez les relevés à afficher sur les graphes (cf. Chapitre 2.7 Divers).

Pour une meilleure lisibilité, vous pouvez basculer votre téléphone en mode paysage.

Cliquez sur un graphe pour afficher l'historique de cette journée (cf. Chapitre 9.1 l'historique).

9.3 Les statistiques et analyses

La page des statistiques regroupe toutes les analyses généralement demandées par les diabétologues. Vous pouvez afficher les analyses sur les 7, 14, 30, 60 ou 90 derniers jours en cliquant sur les flèches de part et d'autre de la période en bas de l'écran, ou en balayant tout l'écran vers la gauche ou vers la droite.

Statistiques et analyses Insuline moyenne : 12.3 Ul/jou Courbe de Poids/Taille/IMC les 90 derniers jours

Pour une meilleure lisibilité, vous pouvez basculer votre téléphone en mode paysage.

La tendance quotidienne affiche la tendance moyenne de votre glycémie dans la journée heure par heure ainsi que les écarts-types.

La valeur de votre glycémie moyenne de la journée est calculée et affichée avant et après chaque heure des repas.

Le pourcentage de vos glycémies situées dans la plage cible est calculé et affiché avant et après chaque heure des repas.

Le nombre total d'hypoglycémies sur la période est calculé et ventilé selon les heures des repas.

Le nombre total d'hyperglycémies sur la période est calculé et ventilé selon les heures des repas.

Le nombre moyen d'unités d'insuline injectée par jour est affiché et réparti sur la journée en fonction des heures des repas. Le nombre d'unités d'insuline rapide (Bolus) et celui de l'insuline lente ou les débits de la pompe (Basale) sont distinctement affichés.

Le nombre moyen de glucides par jour sur la période est affiché et réparti en fonction des repas.

La courbe de l'évolution de votre poids et de votre taille sur la période est affichée. Les couleurs indiquent votre IMC (vert : IMC normal, orange : surpoids et rouge : obésité).



9.4 Les rapports PDF

Il s'agit de générer des documents au format PDF contenant vos relevés sous différentes formes. Ces documents PDF peuvent ensuite être envoyés par mail directement à votre médecin.

Sélectionnez ou désélectionnez les modules que vous souhaitez exporter dans le rapport PDF en cliquant sur les différents boutons :

Historique détaillé : tous les relevés de votre historique, ligne par ligne.

<u>Carnet simplifié</u>: synthèse de vos relevés à la manière d'un carnet d'auto-surveillance.

<u>Graphes journaliers</u>: tous les graphes de la période, jour par jour.

Tendance quotidienne : analyse de la tendance de votre glycémie.

Glycémie moyenne : analyse de votre glycémie moyenne sur la période.

Plage cible : pourcentage de réussite de vos glycémies dans la plage cible.

<u>Hypoglycémies/Hyperglycémies</u> : analyse du nombre d'hypoglycémies et d'hyperglycémies sur la période.

<u>Insuline moyenne</u> : analyse de l'insuline injectée sur la période.

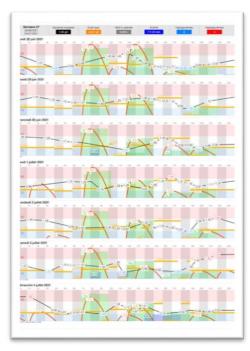
Glucides moyens : analyse des glucides pris sur la période.

<u>Détail des repas</u> : affichage des repas de façon détaillée, aliment par aliment, avec les photos des assiettes prises lors de vos repas.

<u>Courbe de Poids/Tailles/IMC</u> : courbe d'évolution de votre poids et de votre taille sur la période.

Choisissez la période à exporter (les 7, 14, 30, 60 ou 90 derniers jours, ou une période personnalisée) et cliquez sur le bouton Générer pour lancer la création du document PDF.







10. LES OUTILS DE GESTION DE LA BASE DE DONNÉES

La base de données utilisée par l'application regroupe toutes les données : celles que vous avez saisies, celles que vous avez importées depuis votre lecteur de glycémie, le livret des glucides, les types d'insulines, les types de glucomètres et de pompes à insuline.

Toutes ces données sont stockées en local sur votre téléphone. Il est donc conseillé de les sauvegarder pour éviter de perdre tous les relevés que vous avez saisis ou importés. De plus, si vous êtes amené à changer ou à réinitialiser votre téléphone (en cas de vol, de casse, ou de problème matériel), il est préférable de pouvoir reprendre les données de votre ancien matériel pour les transférer sur le nouveau. L'application prévoit un système de sauvegarde sur des serveurs sécurisés.





10.1 Sauvegarder vos données

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 avez déjà effectué une sauvegarde, il vous faut redonner le même mot de passe que vous aviez donné lors de la sauvegarde. La date et l'heure de votre dernière sauvegarde s'afficheront en bas de l'écran.

Pour valider votre identification, cliquez sur le bouton Terminer du clavier quand vous avez fini de saisir votre mot de passe.

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

Si vous souhaitez changer de mot de passe, tapez votre mot de passe actuel et cliquez sur le bouton pour le modifier.

Cliquez sur le bouton Sauvegarder pour lancer la sauvegarde de vos données.



10.2 Restaurer vos données

Pour effectuer la restauration de vos données préalablement sauvegardées, redonnez l'adresse e-mail et le mot de passe utilisés pour faire la sauvegarde.

Pour valider votre identification, cliquez sur le bouton Terminer du clavier quand vous avez fini de saisir votre mot de passe.

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

La date et l'heure de la dernière sauvegarde qui va être restaurée s'affichent en bas de l'écran.

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

Cliquez sur le bouton Restaurer pour démarrer la restauration de vos données.



10.3 Exporter vos données

Vous pouvez exporter vos relevés dans un fichier texte au format CSV pour les importer dans un autre logiciel ou application.

Sélectionnez les données que vous souhaitez exporter, à savoir, les glycémies, les injections, les prises de glucides et/ou les activités physiques.

Choisissez la période à exporter (les 7, 14, 30, 60 ou 90 derniers jours, ou une période personnalisée) et cliquez sur le bouton Exporter pour générer le fichier CSV et vous l'envoyer par mail.

Le fichier généré contient des lignes de relevés séparées par le caractère *NewLine* (code ASCII 10). Chaque ligne représente les données d'un relevé composé de champs séparés par le caractère ; (point-virgule) dont la structure est la suivante :

Date : date du relevé (AAAAMMJJ) Heure : heure du relevé (HHMMSS)

Type : code du type de relevé (1=glycémie, 2=injection, -2=débit temporaire,

3=glucides, 4=activité)

Type de relevé : en toutes lettres

Valeur : valeur du relevé Unité : unité de la valeur Sucre : sucre dans les urines

Acétone : acétone dans le sang ou les urines

Insuline : nom de l'insuline injectée

Débit : débit temporaire

Intensité : intensité de l'effort lors d'une activité physique

Note : commentaire saisi lors du relevé



10.4 Importer les données de votre lecteur de glycémie

Pour pouvoir importer les données de votre lecteur de glycémie, il faut qu'il puisse générer un fichier au format TXT ou CSV et qui soit encodé en UTF-8. La plupart des lecteurs de glycémie ont cette possibilité dans leur interface quand ils sont connectés à un ordinateur. Veuillez-vous référer à la documentation de votre lecteur.

Il existe 4 méthodes pour importer les données de votre lecteur de glycémie dans l'application **insulineo**.

Cliquez sur la méthode que vous avez choisie :

1: Transfert par serveur

2: Transfert par mail

3: Transfert par copier/coller

4 : Sélection du fichier

Chacune de ces méthodes est expliquée en détail dans les pages suivantes.

10.4.1 Méthode 1 : transfert par serveur

Sur l'ordinateur où vous avez extrait le fichier de votre lecteur de glycémie, rendez-vous sur Internet sur la page de notre site www.insulineo.fr et accédez à votre espace personnel. Tapez l'adresse e-mail et le mot de passe de connexion. Si vous avez déjà effectué des sauvegardes avec **insulineo** (cf. Chapitre 10.1 Sauvegarder vos données), vous devez utiliser les mêmes identifiants, sinon, si vous n'avez pas encore créé votre espace personnel, indiquez votre adresse e-mail et choisissez un mot de passe (5 caractères au minimum). Gardez bien en mémoire ces nouveaux identifiants car ils seront utilisés pour réaliser vos prochaines sauvegardes dans l'application.

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 chemin du 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 à la fois. Un nouvel envoi d'un autre fichier, remplacera le dernier fichier envoyé.



Une fois le fichier de votre lecteur de glycémie sur nos serveurs, lancez l'application **insulineo** sur votre téléphone, cliquez sur le bouton du menu général, sélectionnez la ligne Importer et choisissez la méthode 1.

Tapez l'adresse e-mail et le mot de passe de votre espace personnel.

Pour valider votre identification, cliquez sur le bouton Terminer du clavier quand vous avez fini de saisir votre mot de passe.

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

La date et l'heure de votre fichier d'import déposé sur notre site s'affichent en bas de l'écran.

Cliquez sur le bouton Importer pour télécharger le fichier et démarrer l'import des données dans l'application.

10.4.2 Méthode 2 : transfert par mail



Le principe consiste à vous envoyer par mail le fichier généré par votre lecteur de glycémie pour le recevoir sur votre téléphone. (Note : si votre fichier a une extension .TXT, veuillez le renommer en .CSV avant de vous l'envoyer par mail.)

Consultez le mail dans la messagerie de votre téléphone et ouvrez la pièce jointe. Cliquez sur l'icône de partage et choisissez de le partager avec l'application **insulineo**.

Sélectionnez le type de lecteur que vous utilisez dans la liste des lecteurs de glycémie gérés par l'application. Si votre lecteur n'est pas présent dans cette liste, merci d'envoyer un mail au support technique (support@insulineo.fr) avec la marque et la référence de votre lecteur de glycémie ainsi que le fichier qu'il a généré.

Cliquez sur le bouton Analyser pour vérifier le fichier et afficher l'aperçu des données à importer.

Cliquez sur le bouton Importer pour confirmer l'import des données dans l'application.

10.4.3 Méthode 3 : transfert par copier/coller



Ouvrez le fichier généré par votre lecteur de glycémie dans une application de traitement de texte de votre téléphone, sélectionnez le contenu du fichier et copiez-le dans le presse-papier.

Lancez l'application **insulineo** sur votre téléphone, cliquez sur le bouton du menu général, sélectionnez la ligne Importer et choisissez la méthode 3.

Sélectionnez le type de lecteur que vous utilisez dans la liste des lecteurs de glycémie gérés par l'application. Si votre lecteur n'est pas présent dans cette liste, merci d'envoyer un mail au support technique (support@insulineo.fr) avec la marque et la référence de votre lecteur de glycémie ainsi que le fichier qu'il a généré.

Si le contenu du presse-papier collé automatiquement vous semble correct, cliquez sur le bouton Analyser pour démarrer l'import des données dans l'application.

10.4.4 Méthode 4 : sélection du fichier

Le principe consiste à copier le fichier généré par votre lecteur de glycémie dans les fichiers de votre téléphone ou dans n'importe quelle autre solution d'espace disque Internet pourvu que votre téléphone puisse y avoir accès.

Sélectionnez le type de lecteur que vous utilisez dans la liste des lecteurs de glycémie gérés par l'application. Si votre lecteur n'est pas présent dans cette liste, merci d'envoyer un mail au support technique (support@insulineo.fr) avec la marque et la référence de votre lecteur de glycémie ainsi que le fichier qu'il a généré.

Si le contenu du fichier sélectionné vous semble correct, cliquez sur le bouton Analyser pour démarrer l'import des données dans l'application.

10.5 Mises à jour des données de l'application

L'application évoluant sans cesse, il vous sera demandé de temps en temps de mettre à jour la base de données concernant le livret des glucides, la liste des insulines, la liste des lecteurs de glycémie ou la liste des pompes à insuline.

application.



Cliquez sur le bouton 🔀 du menu général et sélectionnez la ligne Mises à jour pour ajouter les nouveaux éléments à votre

11. LES UTILITAIRES

En plus de la gestion de votre diabète, **insulineo** vous propose des utilitaires comme la prise de médicaments autres que l'insuline, la gestion de vos rendez-vous médicaux ou encore un bloc-notes accessibles directement depuis l'application.



11.1 Prises de médicaments



Si vous suivez un traitement autre que l'insuline et que vous ne devez pas oublier de prendre des médicaments à une heure précise chaque jour, utilisez cet utilitaire pour vous envoyer des notifications de rappel sur votre téléphone.

Cliquez sur le bouton pour ajouter une prise de médicament ou cliquez sur l'une des lignes pour la modifier. Cliquez longuement sur une ligne pour la supprimer.

Donnez le nom du médicament et l'heure à laquelle vous devez le prendre.

Vous pouvez indiquer la posologie de ce médicament. Elle sera affichée dans la notification pour rappel.

Vous pouvez ajouter autant de prises de médicaments que vous le souhaitez. C'est-àdire que si vous devez prendre le même médicament 2 fois par jour, créez 2 lignes distinctes avec le même nom de médicament mais avec 2 heures différentes pour les rappels.

11.2 Rendez-vous médicaux



Vous pouvez noter tous vos rendez-vous médicaux dans l'application et vous recevrez une notification de rappel pour ne pas les oublier.

De plus, l'utilitaire vous affiche tous vos rendez-vous à venir sur une seule page, du plus proche au plus lointain dans le temps.

Cliquez sur le bouton pour ajouter un rendez-vous ou cliquez sur l'une des lignes pour la modifier. Cliquez longuement sur une ligne pour la supprimer.

Indiquez le type du rendez-vous en fonction de sa nature. Les principaux types de rendez-vous médical sont déjà présents dans l'application, mais vous pouvez créer vos propres types de rendez-vous en cliquant sur le bouton .

Donnez la date et l'heure de votre rendez-vous ainsi que l'heure à laquelle vous souhaitez être notifié du rappel (à l'heure du rendez-vous, 5 min, 15 min, 30 min ou 1h avant le rendez-vous, ou même la veille du rendez-vous).

Vous pouvez saisir une note pour commenter ou donner des informations complémentaires concernant ce rendez-vous en cliquant sur le bouton (cf. Chapitre 8. Saisie d'une note).

11.3 Bloc-notes



Utilisez le bloc-notes comme bon vous semble.

Vous pouvez enregistrer des notes sous forme de textes et de photos.

Le premier exemple d'utilisation est la numérisation de vos ordonnances (photo).

Cliquez sur le bouton pour ajouter une note ou cliquez sur l'une des lignes pour la modifier. Cliquez longuement sur une ligne pour la supprimer.

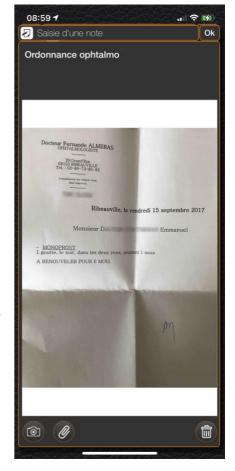
Tapez votre texte ou donnez simplement un titre à votre note. Pour sortir du mode de saisie texte, cliquez sur le bouton ok .

Cliquez sur le bouton pour ouvrir l'appareil photo ou sur le bouton pour choisir une photo depuis votre album photos.

Cliquez sur le bouton pour enlever la photo de la note.

Vous pouvez zoomer ou vous déplacer sur la photo avec vos doigts.

Cliquez sur le bouton pour enregistrer votre note.



12. LE SUPPORT TECHNIQUE

Si vous rencontrez des problèmes sur l'utilisation de l'application **insulineo**, ou si vous voulez faire des remarques ou suggérer des améliorations, n'hésitez pas à contacter le support technique.

Cliquez sur le bouton au bas du menu général ou envoyez un mail à <u>support@insulineo.fr</u> avec une description précise de votre demande et, si besoin, une copie d'écran pour illustrer votre propos.