

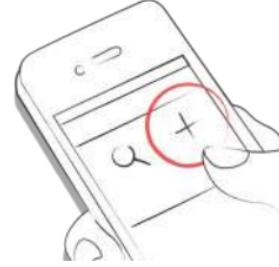
Manuel de l'App de mySugr

Version: 3.42_iOS - 2018-01-29

1 Premiers pas

1.1 Principales fonctionnalités

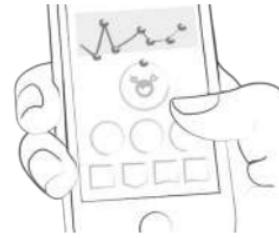
Entrée simple et rapide des données.



Recherche intelligente.



Graphiques clairs et simples.



Fonction photo pratique et utile.



Défis motivants.



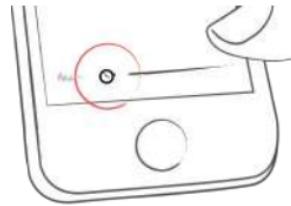
Multiples formats de rapport : PDF, CSV, Excel (PDF & Excel avec mySugr Pro uniquement).



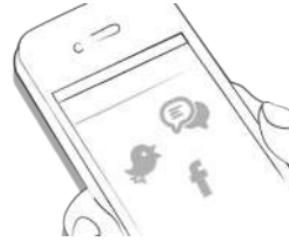
Feedbacks motivants.



Rappel pratique de glycémie.



Fonction de partage social.



Synchronisation de données multi-appareils (mySugr Pro).



1.2 Installation

Après avoir trouvé mySugr dans l'App Store, clique sur l'icône pour voir les détails. Ensuite, clique sur « Recevoir », puis « Installer » pour lancer l'installation. Après l'authentification (mot de passe) dans l'App Store, le téléchargement et l'installation seront lancés automatiquement sur ton iPhone.

Après avoir trouvé mySugr sur Google Play Store, clique sur l'icône pour voir les détails. Ensuite, clique sur « Installer » pour lancer l'installation. Tu devras accepter les conditions de téléchargement de Google. Ensuite, le téléchargement et l'installation seront lancés automatiquement sur ton téléphone portable Android.

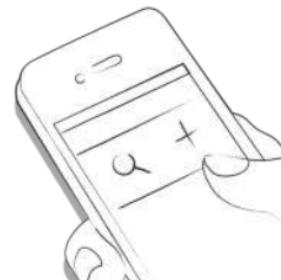


Pour pouvoir utiliser l'App de mySugr, tu dois d'abord créer un compte. Cette étape est nécessaire pour la future exportation de tes données (voir rapports).



1.3 Tableau de bord

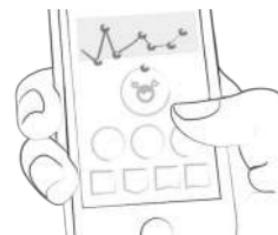
Les deux principaux éléments sur le tableau de bord la Loupe pour effectuer une recherche (mySugr Pro) et le Signe Plus pour faire une nouvelle entrée.



Sous le graphique, tu vois différentes tuiles. Elles donnent des informations sur les statistiques de la journée en cours :

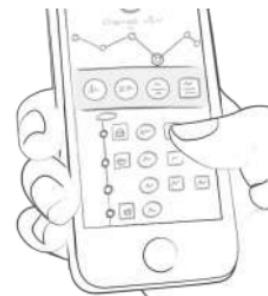
- Moyenne glycémique
- Écart glycémique
- Hypos et hypers

Plus bas, tu verras d'autres tuiles contenant des informations sur la quantité moyenne quotidienne d'insuline ou de glucides de la journée en cours. La suite des informations dépend de la façon dont tu as classé tes entrées.



Si tu défiles plus bas, tu arriveras vers les entrées de ton Carnet. De plus, tu peux ouvrir les séparateurs de journée et tu verras d'autres statistiques de la journée en question :

- Glycémie moyenne
- Écart glycémie
- Hypos et hypers
- Ratio basal à insuline
- Quantité d'insuline administrée
- Repas pris
- Durée d'activité
- Médicaments pris
- Poids
- Tension artérielle



1.4 Explication des termes, icônes et couleurs

- Si tu cliques sur la Loupe, tu peux rechercher les entrées, balises, lieux, notices etc.
- Si tu cliques sur le Signe Plus, tu peux créer une nouvelle entrée.



Sur le tableau de bord (3), tu verras un grand nombre de petits drapeaux, qui te donnent, par exemple, des informations sur ta moyenne glycémique ou les glucides consommés. Le graphique s'adapte également en couleurs à ta moyenne glycémique journalière (1). De plus, le monstre de ton diabète (2) t'accueille tous les jours et change de couleur selon la moyenne glycémique journalière actuelle.



Chaque étiquette est dotée d'un symbole clair. Ces symboles représentant des situations sont gris foncé et se trouvent sur une tuile gris clair. Selon la situation choisie, l'icône devient vert et change de forme. Ainsi, une étiquette sélectionnée se distingue d'une étiquette inactive.



- Rouge : glycémie en dehors de la cible
- Vert : glycémie dans la cible
- Orange : glycémie pas super super, mais pas super mauvaise non plus

Les couleurs utilisées à travers l'App de mySugr sont, comme décrit ci-dessus, basées sur les objectifs glycémiques entrés dans les paramètres par l'utilisateur.



- Glycémie, poids, HbA1c, cétones
- Insuline
- Médicaments
- Alimentation
- Activité

Selon la catégorie, tu trouveras plusieurs tuiles dans l'application.



1.5 Profils

Utilise le menu latéral pour accéder à Profils & Paramètres .



C'est ici que tu t'appropries l'App. mySugr a besoin de connaître certains détails sur ta gestion du diabète afin de fonctionner correctement. Un bon effet secondaire est que tu as toutes tes informations liées au diabète en un seul endroit !



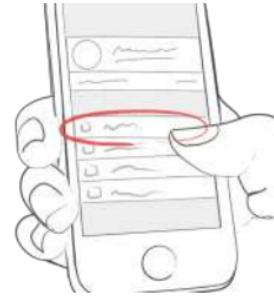
Dans la première section, modifie tes informations personnelles et les informations de base sur la thérapie. S'il faut changer ton adresse e-mail dans l'avenir, c'est ici que ça se passe. Tu peux également modifier ton mot de passe ou te déconnecter. Finalement, tu peux donner un nom à ton monstre du diabète. Sois créatif !



Utilisez la section « Adhésion » pour mettre à jour ton statut d'abonnement de base vers un abonnement payant avec plus de fonctionnalités. Après la mise à jour, c'est ici que tu pourras gérer ton adhésion.



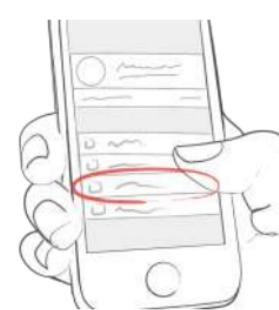
L'écran « [% key:settings.overview.blood_sugar.title%] » te permet de spécifier comment tu réalises tes mesures. Tu peux sélectionner le lecteur ou le capteur. Si tu ne trouves pas ton appareil spécifique, laisse vide pour l'instant – mais S.T.P., informe-nous si nous pouvons l'ajouter à la liste.



Utilisez l'écran Thérapie à l'insuline pour configurer tout ce qui est lié aux médicaments. Si tu prends des médicaments par voie orale (pilules), tu peux saisir leurs noms ici afin qu'ils soient disponibles le cas échéant lors de la création d'une nouvelle entrée. Si tu utilises une pompe à insuline, tu peux saisir tes taux de base. L'insuline basale totale pour la période de 24 heures est indiquée dans le coin supérieur droit. Le taux basal est visible dans le graphique du Carnet, mais tu peux aussi le masquer si tu le souhaites.



Sur l'écran « [% key:settings.overview.food.title%] », tu trouveras tout en ce qui concerne les glucides. Modifie l'unité de glucides en fonction de ta manière de compter. Si tu le souhaites, tu peux définir un objectif de poids. Lorsque tu saisiras le poids plus tard, l'App colorera les valeurs de manière appropriée pour te rappeler tes objectifs.



Sur l'écran « [% key:settings.overview.other_settings.title%] », choisis les commutateurs appropriés pour décider si tu veux les sons de monstre activés ou silencieux, et si tu souhaites recevoir un rapport hebdomadaire par e-mail et/ou bulletin d'information.



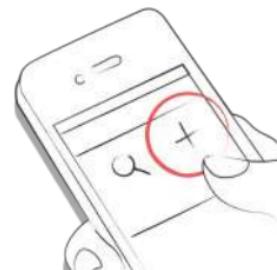
2 Entrées

2.1 Créer une entrée

Ouvre l'App de mySugr.



Clique sur le signe plus.



Change la date, l'heure et le lieu, le cas échéant.



Prends tes repas en photo.



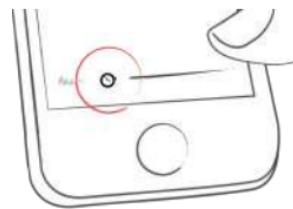
Entre ta glycémie, ton alimentation, insuline, insuline basale, tes médicaments, ton activité, ton poids, ta tension artérielle, ton HbA1c, ton acétone et tes notes. Au plus il y a d'infos, au mieux c'est.



Sélectionne des étiquettes.



Clique sur le symbole rappel, puis déplace le curseur pour sélectionner le temps souhaité si tu veux que l'on te rappelle la prochaine mesure pour ta glycémie.



Sauvegarde l'entrée.

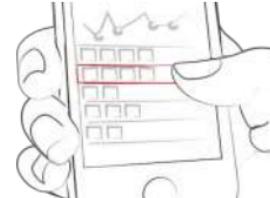


Ça y est !



2.2 Modifier une entrée

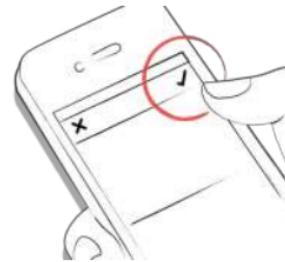
Clique sur l'entrée que tu souhaites modifier ou fais-la glisser vers la droite et clique sur « Modifier ».



Modifie l'entrée.



Cliquer sur la marque verte pour sauvegarder, ou sur le "x" pour annuler et revenir en arrière.



2.3 Supprimer une entrée

Clique sur l'entrée à supprimer, ou fais la glisser vers la droite et supprime-la.



Supprime l'entrée.



2.4 Rechercher une entrée

Clique sur la loupe.

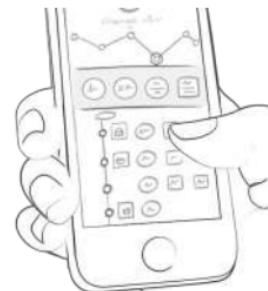


Utilise les filtres pour avoir les résultats pertinents à ta recherche.



2.5 Carnet

Fais défiler vers le haut ou vers le bas tes entrées, ou clique et déplace le graphique vers la gauche ou vers la droite pour naviguer



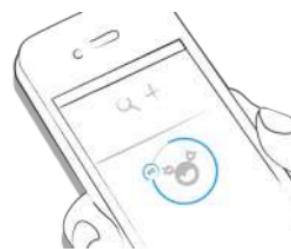
Ajoute ou recherche des entrées en cliquant sur l'icône correspondante.



3 Gagner des points

3.1

Tu gagnes des points pour chacune de tes entrées, que ce soit pour la glycémie, les étiquettes, photos, l'alimentation... au plus tu entres, au mieux c'est. L'objectif est de remplir ta barre de progression chaque jour.



Combien de points je gagne?

- 1 point: icône, photos supplémentaires, médicaments, notes, icônes de repas
- 2 points: glycémie, entrée de repas, description de repas, lieu, insuline (pompe) / insuline rapide (stylo/seringue), basal temporaire (pompe) / insuline lente (stylo/seringues), tension artérielle, poids, cétones
- 3 points: première photo, activité, description de l'activité, HbA1c



Cumuler 50 points par jour pour dompter le monstre !



4 Estimation HbA1c

4.1

Dans le graphique à côté de tes valeurs de glycémie, tu verras une case qui t'affiche une valeur estimée de ton HbA1c. Défile jusqu'en haut pour voir ta dernière entrée. Note qu'il s'agit uniquement d'une estimation s'appuyant sur tes valeurs de glycémie enregistrées. Le résultat peut donc s'écartier de la

valeur obtenue en laboratoire.

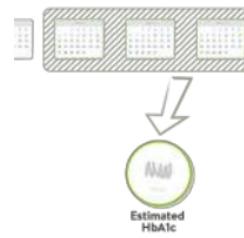
HbA1c - ce qui se cache derrière ce test important



Pour pouvoir calculer une estimation de ton hémoglobine glyquée, l'App de mySugr a besoin de 3 taux de glycémie en moyenne par jour sur une période de 7 jours minimum.
Enregistre plus de taux de glycémie pour une estimation plus précise.



La période maximum utilisée pour le calcul est de 90 jours.



5 Coaching

5.1 Premières étapes

Tu trouveras ton « coaching » dans le menu.



5.2 Messages

Écrire un message.



Appuie pour réduire ou développer des messages. Les badges indiquent les messages non lus.



6 Défis

6.1

Les défis sont accessibles depuis le menu latéral.



Les défis ont en général pour but d'atteindre un objectif en rapport avec une amélioration du bien-être ou de la gestion du diabète, comme des contrôles de glycémies plus fréquents, ou faire plus d'exercice.



7 Importer des données

7.1 Appareils

Merci de t'assurer que ton lecteur est correctement connecté à ton smartphone. Va dans les paramètres du Bluetooth de ton smartphone, allume ton lecteur, et attends jusqu'à ce que les deux appareils soient connectés. Si tu utilises le Beurer GL50 Evo, merci d'aller dans l'historique du lecteur pour activer le Bluetooth.



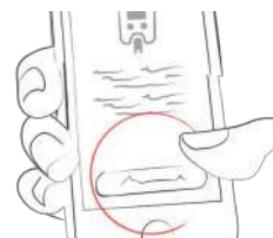
Sélectionne « Connexions » dans le menu.



Sélectionne ton appareil dans la liste.



Clique sur « Activer » et suis les instructions données dans l'App de mySugr.



Suite à l'activation de ton lecteur, tes taux de glycémie seront automatiquement synchronisés avec l'App de mySugr. La synchronisation aura lieu à chaque fois que tu connecteras ton lecteur à ton smartphone avec l'App de mySugr ouverte.

ATTENTION : les unités de mesure des glycémies (mg/dL ou mmol/L) doivent être les mêmes pour ton lecteur et dans les paramètres de l'App de mySugr. Sinon, la synchronisation des données est impossible. Si les paramètres ne correspondent pas, ils doivent être ajustés dans l'App de mySugr pour pouvoir synchroniser les données depuis l'appareil.



Quand des doublons sont détectés (par exemple, une lecture de glycémie dans la mémoire du lecteur qui avait déjà été entrée manuellement dans l'App de mySugr), ils sont automatiquement fusionnés.

110

110

Des valeurs extrêmement élevées ou basses sont marquées comme telles : les valeurs inférieures à 20 mg/dL sont affichées comme Lo, les valeurs supérieures à 600 mg/dL sont affichées comme Hi. La même chose est valable pour les valeurs équivalentes en mmol.

Hi

Lo

Lorsque toutes les données ont été importées, tu peux réaliser une mesure de glycémie en direct. Va sur l'écran d'accueil de l'App de mySugr et insère une bandelette dans ton lecteur.



7.2 Importation des données CGM

7.2.1 Scanner les données CGM via CSV ou TXT dans mySugr

En utilisant un ordinateur, connecte-toi à ton compte mySugr sur <https://hello.mysugr.com> et clique sur « Importer » dans le menu de navigation. Fais glisser ton fichier .csv depuis ton logiciel CGM vers la zone de téléchargement. Les monstres de mySugr s'occuperont de traiter tes données et de les transférer vers ton compte. Ceci ne prendra que quelques minutes. Une fois terminé, ouvre l'App de mySugr sur ton smartphone. Tes données CGM apparaîtront dans ton graphique dès que la synchronisation est terminée.

7.2.2 Importe le CGM via Apple Health (iOS uniquement)

Assure-toi que tu as activé Apple Health dans les paramètres de l'App de mySugr et que tu as autorisé le partage des glycémies dans les paramètres d'Apple Health. Ouvre l'App de mySugr et tes données CGM apparaîtront dans le graphique.
***Note pour Dexcom Share & Share 2 : l'Apple Health affichera les taux de glycémie de cette App avec 3 heures de décalage. Il n'affichera pas les données en temps réel.**

7.2.3 Masquer les données CGM

Double clic sur le graphique pour ouvrir l'interface de configuration te permettant d'afficher ou masquer les données CGM dans ton graphique.

8 Exporter des données

8.1

Sélectionner Rapports depuis le menu latéral.



Change le type de format, et la période de temps si nécessaire puis clique sur "Exporter" (mySugr Pro). Une fois sur l'écran d'exportation (en bas à gauche depuis iOS 10), clique sur le bouton en haut à droite pour accéder aux options de sauvegarde et d'envoi.



9 Apple Health / Google Fit

9.1

Tu peux activer Apple Health dans le menu latéral sous « Connexions ». Google Fit peut être activé dans le menu latéral.

Avec Apple Health, tu peux synchroniser les données entre mySugr et toute autre application de santé.



10 Analyser

10.1

Fais glisser la vue générale de la journée vers la gauche pour passer en mode analyse.



**Tu verras alors apparaître les statistiques des 7 derniers jours.
Fais à nouveau glisser vers la gauche pour voir les statistiques
des 14 derniers jours.**



Les points au bas de la vue te montrent où tu en es. Fais à nouveau glisser sur la gauche et tu verras les statistiques mensuelles. Tu peux voir à la suite tes statistiques trimestrielles !



Fais défiler l'écran pour voir les graphiques te permettant de visualiser tes données!



Dans la zone bleue, tu verras le nombre moyen d'entrées sauvegardées par jour, ton nombre total d'entrées et combien de points tu as collecté.



11 Divers

11.1 Déinstaller

iOS

Appuie et reste appuyé sur l'icône jusqu'à ce qu'elle s'agite. Appuie sur le petit "x" qui apparaît dans le coin supérieur. Un message va apparaître te proposant de confirmer (en appuyant sur "Supprimer") ou annuler (en appuyant sur "Annuler").



Android

Dans les paramètres de ton smartphone Android cherche tes applications, trouve mySugr dans la liste et appuie sur "Désinstaller". Et voilà, c'est fait!



11.2 Avertissements

11.2.1 L'App de mySugr ne peut pas être utilisée partout

En général, on peut utiliser l'App de mySugr dans tous les endroits où il est possible et permis d'utiliser un smartphone. Cela a le grand avantage de pouvoir entrer tes données liées au diabète et y accéder de presque partout et presque instantanément. Toutefois, il existe quelques exceptions. L'App de mySugr ne peut pas être utilisée dans les endroits où l'utilisation d'un téléphone portable est interdite : dans certains secteurs en hôpital, dans les avions, en voiture si vous êtes en train de conduire et partout ailleurs où l'utilisation d'un smartphone est interdite ou déconseillée.

11.2.2 Utilisation restreinte

L'App de mySugr ne devrait pas être utilisée par des personnes qui faute d'une capacité mentale, de connaissances techniques ou médicales ne sont pas aptes à gérer ou traiter correctement leur diabète, ou ont des difficultés à manier un smartphone.

11.2.3 mySugr ne remplace pas la visite médicale

L'App de mySugr est un dispositif médical destiné à faciliter la prise en charge du diabète. Elle ne remplace pas la consultation médicale ou la révision régulière du taux de glycémie à long terme (HbA1c). Il faut que tu continues à gérer de manière autonome tes glycémies. Elle ne gère pas, ni n'assume la quantité d'insuline injectée. De plus, l'App de mySugr ne peut pas être synchronisée automatiquement avec la plupart des lecteurs de glycémie.

11.3 Résolution des problèmes / Support

Si tu as des questions concernant le produit, si tu as besoin d'aide avec l'application ou si tu as remarqué une erreur ou un

problème, n'hésite pas à nous contacter soit par courriel : support@mysugr.com ; soit par téléphone au +49 511 874 26938 (Allemagne), +43 720 884555 (Autriche), +1(855) 337-7847 (États-Unis, appel gratuit) ou +44 800 011 9897 (Grande-Bretagne, appel gratuit).

11.4 Sécurité des données

Nous protégeons tes données. Cela est très important pour nous (nous sommes également des utilisateurs de mySugr). L'App de mySugr est un dispositif médical. Il porte la marque CE (Dispositif Médicaux Norme 93/42/EEC) et est enregistré auprès de la FDA. Il possède toutes les garanties de sécurité. Toutes les données médicales sont sauvegardées exclusivement sur les serveurs Amazon basés en Europe et aux États-Unis.

11.5 Informations sur le fabricant

mySugr GmbH
Schottenfeldgasse 69/3.1
A-1070 Vienne, Autriche

Téléphone : +49 511 874 26938 (Allemagne), +43 720 884555 (Autriche), +1(855) 337-7847 (États-Unis, appel gratuit) ou +44 800 011 9897 (Grande-Bretagne, appel gratuit)

E-Mail : support@mysugr.com

Gérant: Frank Westermann
Registre des sociétés : FN 376086 v
Juridiction: Tribunal de Commerce de Vienne, Autriche
No. UID: ATU67061939



Manuel d'utilisation Version 57 (fr), 2018-01-29



11.6 Pour qui l'App de mySugr est-elle conçue et dans quel but ?

mySugr a été conçue sur mesure pour les personnes qui :

- ont le diabète de type 1, type 2, le diabète gestationnel ou autre type de diabète
- ont plus de 18 ans
- sont compétentes en technologies numériques
- ont un iPhone avec système d'exploitation version 9.3 ou supérieure
- ont un Android avec une version 4.4 ou supérieure
- ont un compte actif avec un opérateur de leur choix
- ont un compte actif dans l'App Store d'Apple ou Google Play Store et savent comment télécharger des applications
- ont une carte de crédit valable ou peuvent utiliser un autre mode de paiement accepté par l'App Store d'Apple ou sur Google Play Store
- Utilisation à domicile

mySugr veut rendre la gestion quotidienne de ton diabète plus facile et optimiser l'ensemble de ta thérapie. Mais ceci n'est possible que si tu t'engages activement dans ton traitement, spécifiquement quand il s'agit d'enregistrer tes données dans l'application. Pour t'aider à rester motivé(e) et impliqué(e), nous avons ajouté des éléments amusants dans l'App de **mySugr**. Il est important d'enregistrer autant d'information que possible et d'être honnête envers toi-même. C'est la seule façon de pouvoir bénéficier des informations que tu enregistres. Entrer des données erronées ne t'aidera pas.

Principales fonctionnalités de **mySugr** :

- Saisie éclair des données
- Écran de connexion personnalisé
- Analyse détaillée de ta journée
- Fonction pratique pour photos (plusieurs photos par entrée)
- Défis excitants
- Multiples formats de rapport (PDF, CSV, Excel)
- Graphiques clairs
- Rappels pratiques de glycémie pratiques
- Partage sur les réseaux sociaux
- Intégration Beurer GL (Allemagne & Italie uniquement)
- Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant
- Synchronisation rapide multi-appareils
- Dispositif médical certifié
- Intégration Apple Health
- Backup sécurisé de données

11.7 Quels sont les appareils compatibles avec l'App de **mySugr** ?

mySugr peut être utilisée avec tous les appareils Apple dotés d'iOS 10.3 ou plus. Il est aussi disponible sur tous les appareils Android en version 4.4 ou supérieure.