

The logo for mySugr, featuring a green square on the left and the text "mySugr" in white on a black background to its right.

mySugr

mySugr Companion 1.9

Manuel d'utilisation 001

22 décembre 2013

Introduction

[Qu'est-ce que c'est le mySugr Companion ?](#)

[À qui est-ce que le mySugr Companion s'adresse et quelle est la cible ?](#)

[Quels sont les dispositifs appropriés à utiliser le mySugr Companion ?](#)

[Instruction d'installation pour les dispositifs iOS](#)

[Notifications Push](#)

[Désinstallation](#)

[Mises à jour](#)

[Quel est le prix du mySugr Companion ?](#)

Utilisation

[Premiers pas](#)

[1er pas : Créer un compte](#)

[2ième pas : Entrez vos ajustements de thérapie et vos ajustements généraux](#)

[Ajustements de thérapie](#)

[Effets sonores](#)

[3ième pas : Découvrez votre aperçu](#)

[4ième pas : Effectuer de nouvelles entrées](#)

[Effectuer une entrée](#)

[Date/Heure](#)

[Localité](#)

[Photo](#)

[Glycémie](#)

[Nourriture](#)

[Bolus](#)

[Base temporaire](#)

[Activité](#)

[Notes](#)

[Balises](#)

[Gagner des points](#)

[Répartition des points ::](#)

[Changer des entrées](#)

[Supprimer des entrées](#)

[Analyser des entrées par « Entrées »](#)

[Analyser des entrées par « Analyse »](#)

[Chercher des entrées](#)

[Exemple](#)

[Exportation de données \(PDF & CSV, MS Excel\)](#)

[Profil](#)

[Changer mot de passe](#)

[Explications des icônes et des couleurs](#)

[Aperçu](#)

[Menu](#)

[Balises](#)

[Couleurs](#)

[Avertissements](#)

[Le mySugr Companion ne peut pas être utilisé partout](#)

[Utilisation restreinte](#)

[Le mySugr Companion ne remplace pas la visite médicale](#)

[Sécurité des données](#)

[Informations sur le constructeur](#)

Introduction

Qu'est-ce que c'est le mySugr Companion ?

Le Companion est un manager du diabète très sympa et amusant.

Comme dans un journal intime analogue, vous pouvez noter numériquement la glycémie et de nombreuses informations relatives au diabète sur le smartphone. De cette manière, vous aurez les informations relatives au diabète toujours sur vous.

Vous pouvez non seulement noter les valeurs glycémiques mais également la quantité d'insuline, les activités physiques, la quantité d'hydrates de carbone et des diverses situations, comme les états d'âme ou le type de repas. Vous pouvez également prendre des photos de vos repas.

Le diabète peut rendre votre quotidien très difficile et cache une multitude d'obstacles inattendus. Le mySugr Companion vous aide à rendre votre quotidien pénible plus simple ainsi que le traitement du diabète en général.

L'application vous offre un aperçu de votre moyenne glycémique et vous montre graphiquement aussi la courbe de glycémie. Cela vous permet d'analyser les résultats de votre thérapie et de les adapter à vos besoins. La fonction de recherche vous permet de trouver rapidement les données enregistrées et de voir comment la glycémie réagit aux certaines situations, aux activités ou aux repas. C'est ainsi que vous pouvez utiliser les résultats dans des situations similaires et améliorer de cette façon votre thérapie.

Le mySugr Companion est un dispositif médical reconnu, c'est-à-dire que l'application est certifiée et dispose du marquage CE (les dispositifs médicaux-directive 93/42/CEE). Notre produit ne peut pas être combiné avec d'autres dispositifs ; c'est-à-dire qu'il n'existe aucune possibilité de combinaison directe. Vous pouvez et devez forcément continuer à utiliser votre glucomètre, votre pompe à insuline, votre seringue pen, etc. Vous pouvez utiliser cette application indépendamment des autres dispositifs.

À qui est-ce que le mySugr Companion s'adresse et quelle est la cible ?

Le mySugr Companion a été développé spécialement pour les diabétiques de type 1 qui

- ont plus de 18 ans,
- savent gérer bien la technologie digitale,
- possèdent un Samsung Galaxy S, S2, S3, S4, Google Nexus 3, Google nexus 4, HTC One, HTC Desire C, Motorola Moto X,
- peuvent se connecter régulièrement à l'internet avec un dispositif Android,
- ont un compte valide dans le Google Play Store et qui savent comment télécharger des applications et
- possèdent une carte de crédit ou qui sont en mesure d'utiliser une autre méthode de paiement acceptée dans le Google Play Store.

L'objectif principal du mySugr Companion est de rendre la thérapie plus simple et d'améliorer la

thérapie en général pour tous les utilisateurs. Au niveau médical cela est défini comme « augmenter la compliance ou l'observance ». Mais cela est seulement possible si on se penche activement et intensément sur les données concernant le diabète.

Afin de motiver les utilisateurs et de rendre la thérapie plus intéressante, mySugr a ajouté quelques éléments cocasses à votre application.

Par ailleurs, vous recevrez après chaque entrée un feedback. Il est crucial d'entrer le plus possible de données et d'être sincère avec soi-même. De cette manière, vous pouvez profiter de vos données. Entrer des données fausses ne vous aident pas. Le mySugr Companion vise à rendre la thérapie plus agréable, simple et plaisante.

mySugr Companion vous offre :

- Entrées faciles et rapides
- Recherche intelligente
- Analyse des données utile
- Graphes intéressants et clairs
- Fonction photo utile et d'une grande aide
- Défis captivants
- Rapports en format PDF
- Feedback motivant
- Synchronisation de données sur plusieurs dispositifs
- Dispositif médical

Quels sont les dispositifs appropriés à utiliser le mySugr Companion ?

Le Companion exige Android 2.3 ou même une version plus récente et est optimisé pour les dispositifs suivants: Samsung Galaxy S, Samsung Galaxy S2, Samsung Galaxy S3, Samsung Galaxy S4, Google Nexus 4, HTC One , HTC Wildfire, HTC Desire C, Motorola Moto X.

Instructions d'installation pour les dispositifs Android

C'est important de se familiariser avec les instructions générales d'installation pour les applications concernant votre dispositif particulier car le processus varie d'un modèle à l'autre. En générale, l'installation suivra les indications suivantes.

Cliquez sur "Play Store" pour accéder au Google Play Store. Cliquez sur la loupe et cherchez "mySugr Companion". Tapez sur l'icône du mySugr Companion pour l'ouvrir. Ensuite appuyez sur le bouton « Installer », vérifiez et acceptez les autorisations de l'application. Le téléchargement et l'installation de l'application commenceront.

Désinstallation

Si vous souhaitez supprimer l'application de votre dispositif Android, cherchez l'icône "Applications" à

partir du menu “Réglages”. Cherchez “mySugr Companion” dans la liste et appuyez dessus. Sur le prochain écran, sélectionnez “Désinstallation”. Votre dispositif vous demandera de confirmer que vous souhaitez réellement supprimer cette application et appuyez sur “Ok” si vous êtes d’accord.

Mises à jour

L’application mySugr Companion n’est pas mise à jour régulièrement, mais chaque fois quand il y a une nouvelle fonction innovante.

Si une nouvelle version du mySugr Companion est disponible, vous recevrez une notification du Google Play Store. Appuyez sur la notification et vous vous retrouverez tout de suite sur l’écran pertinent du Google Play Store ou vous pourrez télécharger et installer la mise à jour.

A noter que si vous le souhaitez, vous pouvez activer les mises à jour automatiques à partir des réglages de votre dispositif.

Quel est le prix du mySugr Companion ?

Le mySugr Companion est gratuit.

Utilisation

Premiers pas

Dès que vous avez installé l'application mySugr Companion sur votre iPhone, vous pouvez vous mettre à créer votre compte. Afin de démarrer l'application, appuyez sur l'icône de mySugr Companion.

1er pas : Créer un compte



Réseau indisponible 10-26

Soyez de la partie.

RÉGION	UE
PRÉNOM	Prénom
NOM	Nom
E-MAIL	E-mail
MOT DE PASSE	Mot de passe

J'accepte les conditions générales d'utilisation de mySugr. Lire ici.

CONNEXION

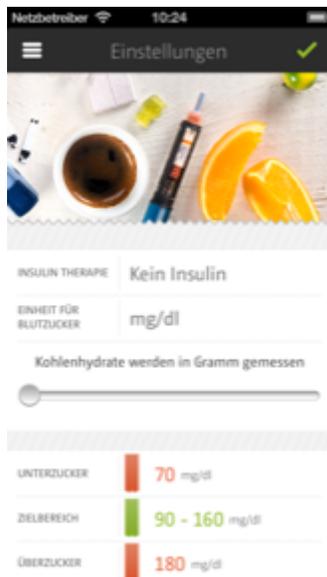
Vous devez vous enregistrer pour utiliser mySugr. Cet enregistrement est indispensable afin de pouvoir exporter par exemple vos données (voir rapports).

Afin de créer votre compte, trois choses sont requises :

- une adresse e-mail
- votre nom et prénom
- un mot de passe

2ième pas : Entrez vos ajustements de thérapie et vos ajustements généraux

Ajustements de thérapie



Il est essentiel d'entrer vos ajustements de thérapie après avoir créé un compte. Afin de pouvoir choisir le point « ajustements » dans le menu, vous devez aller dans l'aperçu et y cliquer sur le symbole dans le coin en haut à gauche ou seulement faire glisser votre doigt. Entrez les bases de votre thérapie (seringue pen, unité concernant la mesure de la glycémie, etc.) ainsi que votre valeurs limites individuelles de la glycémie.

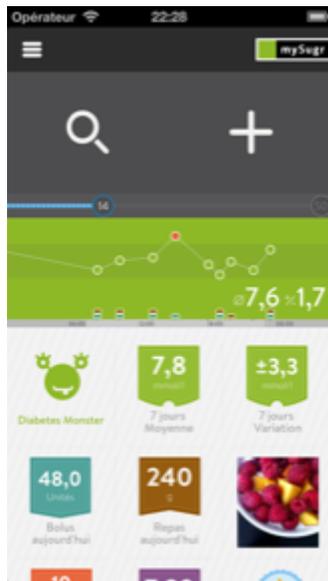
Effets sonores

Vous pouvez entrer ici si vous souhaitez entendre des sons ou pas, comme ceux du monstre diabète.

Utiliser photothèque

Vous pouvez décider si vous souhaitez sauvegarder vos photos dans la photothèque sur votre portable. Cela peut être très utile quand vous consommez plusieurs fois des mêmes choses. De cette manière, vous pouvez simplement choisir les photos sauvegardées dans votre photothèque.

3ième pas : Découvrez votre aperçu



Avant que vous commenciez, il est préférable de connaître l'aperçu. Une **loupe** se trouve en haut à gauche afin de rechercher des entrées et juste à côté de celle-ci vous trouvez le **bouton plus** pour effectuer vos entrées (voir « Effectuer entrées »).

Une **barre de progression** est située juste en dessous qui vous indique la quantité actuelle de points atteints. Pour chaque entrée vous gagnez des points. Votre cible est de gagner au minimum 50 points par jour. La barre vous montre si vous vous occupez assez de votre diabète.

Le **graphe** est situé juste en dessous de la barre de progression. Il vous indique les hauts et les bas des valeurs glycémiques des dernières 24 heures. En outre, il vous indique également la variation de la glycémie, le nombre de bolus injectés, l'heure exacte de votre repas ainsi que la moyenne glycémique du jour correspondant.

Des divers carrés sont situés en dessous du graphe. Vous recevrez des informations sur :

- la moyenne glycémique des derniers 7 jours
- la déviation glycémique des derniers 7 jours
- la durée de votre activité des derniers 7 jours
- la quantité d'insuline par jour
- la quantité de nourriture par jour
- les hypos et les hypers des derniers 7 jours

Par ailleurs, vous trouverez également dans l'aperçu :

- le bouton « défis »
- le bouton « mise à niveau »
- l'image miniature de la dernière photo
- ainsi que le monstre diabète

4ième pas : Effectuer de nouvelles entrées

Effectuer une entrée



Afin d'effectuer une entrée, vous devez sélectionner dans le menu le point « Nouvelle entrée » ou vous appuyez dans l'aperçu sur le grand bouton « + ».

Les données sont primordiales pour les diabétiques. C'est la raison pour laquelle vous devez les entrer consciencieusement. Voici l'aperçu détaillé :

- Date/Heure
- Localité
- Photo
- Glycémie
- Nourriture
- Bolus
- Base temporaire
- Activité
- Notes
- Balises

Date/Heure

Les réglages sont toujours mis à jour, mais ils peuvent être changés si cela s'avère nécessaire. Cela vous permet d'entrer vos valeurs aussi à une heure ultérieure.

Localité

mySugr vous propose votre localité exacte. Vous devez avoir un GPS actif sur votre iPhone. Vous pouvez également saisir vous-même la localité et la supprimer

Photo

La nourriture ainsi que les glucides alimentaires jouent un rôle important dans votre quotidien. Si vous prenez consciencieusement des photos de vos repas, vous pouvez facilement estimer la quantité de glucides consommée.

Glycémie

Cela va sans dire. Entrez ici votre glycémie. Soyez sincères et ne trichez pas !

Nourriture

Vous entrez ici l'unité pain ainsi que les hydrates de carbone vous souhaitez consommer. En utilisant le bouton « free texte » au bout de la ligne, vous pouvez décrire également vos repas.

Bolus

Vous pouvez entrer ici la quantité d'insuline. Pour un tel traitement les deux moyens suivants sont utilisés : l'injection ou la pompe à insuline.

Base temporaire

La quantité d'insuline votre corps en a besoin dépend de certaines situations au quotidien. Si vous modifiez votre taux basal, entrez-le ici.

Activité

L'exercice physique est essentiel pour garder la santé. Entrez ici la durée ainsi que l'intensité. Au-dessus du champ « free texte », vous pouvez décrire le type de votre activité, à savoir courir, faire du baby-sitting, faire du jardinage, etc.

Notes

Vous pouvez entrer ici d'autres informations personnelles qui vous aident à analyser facilement les données concernant votre diabète.

Balises

Vous pouvez choisir ici quelques situations, comme par exemple une situation qui décrit vos états d'âme, votre type de repas ou ce que vous êtes en train de faire. Ces situations sont importantes pour l'analyse des données (voir « Analyser des entrées » ou « Chercher des entrées »).

Si vous avez effectué toutes les entrées souhaitées, confirmez par appuyer le crochet en haut à droite afin de sauvegarder vos données. Si vous voulez abandonner le processus, appuyez sur le bouton rouge « X » en haut à gauche. Vous pouvez vous-même choisir le nombre de détails que vous souhaitez entrer.

Gagner des points

Vous recevrez des points pour chaque entrée. Ce n'est pas du tout important si vous avez noté une bonne ou mauvaise valeur. Chaque situation et chaque détail vaut des points. L'objectif est de gagner 50 points par jour. Si vous avez atteint votre objectif, vous avez une base solide pour une thérapie.

Répartition des points ::

- par balise : 1 point
- Glycémie : 2 points
- Nourriture : 2 points
- Photo de la nourriture : 3 points
- Description de la nourriture : 3 points
- Localité : 2 points
- Bolus : 2 points
- Base temporaire : 3 points
- Activité : 3 points
- Description de l'activité : 3 points
- Notes : 3 points
- Photo : 3 points

Changer des entrées

Afin de changer une entrée, sélectionnez simplement l'entrée respective dans le menu et appuyez sur le bouton dans le coin en haut à droite. De cette manière, vous pouvez changer toutes les données désirées, comme la date, la localité ou les balises.

Supprimer des entrées

Afin de supprimer une entrée, il faut choisir l'entrée respective et appuyer sur le symbole « Modifier ». C'est le bouton dans le coin en haut à droite. Puis, vous défilez jusqu'au bouton rouge « Supprimer entrée ».

Vous pouvez également toucher avec votre doigt l'entrée respective dans l'aperçu de vos entrées, la faire glisser vers la droite et la supprimer. Attention : L'entrée sera supprimée immédiatement. Aucune demande de confirmation !

Analyser des entrées par « Entrées »



Vous trouvez dans le menu sous « Entrées » toutes vos données dans l'ordre chronologique. Par les entrées, vous pouvez voir le graphe qui vous montre votre courbe de glycémie. Si vous faites défiler les entrées, le graphe change aussi. Il vous indique toujours la valeur actuelle de la liste. De cette manière, vous pouvez également décaler le graphe dans une direction désirée et voir toujours l'entrée respective dans la liste.

Cela vous permet d'observer comment votre glycémie varie dans certaines situations, comme après un repas ou un bolus injecté.

En cliquant directement sur l'entrée, vous pouvez également décaler le graphe dans des directions différentes et voir toutes les entrées.

Analyser des entrées par « Analyse »



Vous trouvez dans le menu la rubrique « Analyse ». L'analyse vous indique votre moyenne glycémique ainsi que votre variation glycémique clairement ordonnée selon les jours, les semaines et les mois. En cliquant sur le mois désiré, vous voyez un aperçu détaillé divisé en semaines. Le graphe vous indique le changement de votre glycémie, combien de fois vous avez utilisé quelle balise ainsi que la quantité de glucides consommée avec photo dans la semaine respective.

Chercher des entrées

La recherche détaillée (plus de trois résultats de recherche) est une fonction du paquet Pro (voir « Quel est le prix du mySugr Companion ? »). Vous la trouvez dans l'aperçu en cliquant sur le symbole « Loupe ». Cette fonction vous permet d'utiliser vos données et d'en profiter. Par entrer des mots-clés, vous pouvez trouver des informations concernant les repas, les situations, les localités ou les activités que vous avez déjà enregistrées.

Exemple

Vous souhaitez savoir comment vous avez calculé la dernière fois les pâtes de votre restaurant italien préféré et comment votre glycémie a réagit à ce plat ?

Entrez tout simplement « pâtes » et toutes les entrées contenant ce mot-clé seront indiquées.

Exportation de données (PDF & CSV, MS Excel)



Dans le menu vous trouvez le point « Rappports ». Vous avez la possibilité de télécharger vos données en divers formats (cliquez sur « Format de fichier »).

Des rapports en format **PDF** facilitent votre visite médicale (des rapports concernant la période déterminée ou désirée sont inclus dans le paquet Pro).

Les rapports PDF facilitent l'analyse de vos données à vous et à votre médecin. Imprimez tout simplement le fichier PDF avant votre visite médicale ou envoyez-le directement par courriel.

Si vous avez un compte Dropbox ou Evernote, vous pouvez y télécharger vos rapports vers l'aval.

En outre, vous pouvez également exporter et envoyer vos données en format **CSV**. Vous pouvez ouvrir les fichiers en utilisant Microsoft Excel, Apple Numbers ou Google Docs et continuer à les traiter. Le format CSV est très pratique si vous souhaitez faire une copie de sauvegarde ou si vous avez l'intention d'utiliser les données sur d'autres dispositifs. Les fichiers en format **MS Excel** servent surtout à faciliter la transformation des entrées sur votre ordinateur.

Profil



Cliquez sur « Profil » dans le menu et vous y trouvez toutes les informations concernant votre compte. Ici, vous avez aussi la possibilité de changer le nom de votre monstre diabète ainsi que votre mot de passe.

Changer mot de passe

Si vous avez oublié ou vous souhaitez changer votre mot de passe, vous pouvez demander un lien afin de renouveler votre mot de passe.

Explications des icônes et des couleurs

Aperçu

Dans l'aperçu vous trouvez de nombreux drapeaux en plusieurs couleurs qui vous informent sur votre moyenne glycémique ou votre quantité de glucides consommée.

En outre, le monstre diabète vous salue et il change son couleur selon la moyenne glycémique actuelle du jour.

Vous trouvez également une grande palette d'icônes pour les défis ainsi que pour le Companion Pro.

Menu

Dans le menu chaque rubrique dispose d'une description textuelle et un icône minuscule.

Balises

Chaque balise est marquée par un propre symbole clairement défini. Les symboles situations sont mis en relief par la couleur gris foncé et se trouvent sur un carré gris clair.

Après avoir choisi les situations, l'icône devient vert et change sa forme. De cette manière, vous avez la

possibilité de distinguer une balise choisie de celles inactives.

Couleurs

Les drapeaux indiquant la moyenne glycémique changent la couleur selon les valeurs limites de la glycémie.

- **Rouge :** Glycémie pas dans la zone cible
- **Vert :** Glycémie dans la zone cible
- **Orange :** Glycémie pas mal, mais pas très bien non plus

Avertissements

Le mySugr Companion ne peut pas être utilisé partout

En général, on peut utiliser le mySugr Companion dans tous les lieux où il est possible et permis d'utiliser un smartphone, c'est-à-dire que les lieux ne restreignent pas l'utilisation. Cela vous permet de voyager partout avec votre monstre de diabète de façon que vous puissiez partout entrer vos données dans l'application. Pourtant, il existe quelques exceptions.

Il est interdit d'utiliser l'application dans tous les lieux où l'utilisation d'un téléphone portable est prohibée, à savoir dans les hôpitaux, dans l'avion, au volant et dans tous les autres lieux où l'utilisation des smartphones est interdite.

Utilisation restreinte

Le mySugr Companion ne doit pas être utilisé par des personnes qui à cause d'un manque de capacités intellectuelles ou des connaissances techniques insuffisantes ne sont pas en mesure de s'occuper de la thérapie du diabète sans l'aide de quelqu'un ou qui ont des difficultés à utiliser un smartphone.

Le mySugr Companion ne remplace pas la visite médicale

Le mySugr Companion est un dispositif médical certifié qui sert à vous aider pendant la thérapie du diabète. Il faut bien souligner que l'application ne remplace pas la visite médicale ou la surveillance continue du diabète à long terme (Hba1c). En outre, les utilisateurs du mySugr Companion doivent continuer à contrôler régulièrement la glycémie. Le mySugr Companion ne met pas des injections de l'insuline à votre disposition. L'application mySugr ne peut pas être synchronisée avec des glucomètres.

Dépannage / Support

Si vous avez des questions concernant le dispositif, si votre application ne peut pas être utilisée entièrement à cause des erreurs ou si quelque chose ne fonctionne pas bien, n'hésitez pas à nous

contacter soit par courriel : support@mysugr.com soit par téléphone : 0699 11109779 ou 0043 699 11109779, si vous êtes hors d'Autriche.

Sécurité des données

Nous protégeons vos données. Cela est très important pour nous.

Le mySugr Companion est un dispositif médical certifié qui répond aux exigences nécessaires relatives à la sécurité ainsi qu'à la fiabilité. Toutes vos données médicales sont sauvegardées exclusivement sur les serveurs européens d'Amazon.

Informations sur le constructeur



mySugr GmbH

Hofmühlgasse 17/23

A-1050 Wien

Téléphone : +43 699 11109779

E-Mail : support@mysugr.com

Gérant : Frank Westermann

Numéro d'immatriculation au Registre du Commerce : FN 376086 v

For : Handelsgericht Wien

ID. TVA : ATU67061939



Manuel d'utilisation, Version 0.0.4 (français), 22 octobre 2013

