

RAPPORT HEBDOMADAIRE

Francis Richard 19 janv. 2015 - 25 janv. 2015

mySugr

GLYCÉMIE MOYENNE
145
mg/dl

GLYCÉMIE ÉCART
±60
mg/dl

ACTIVITÉ
4:30

HYPOS
3

HYPERS
11

REPAS UNITÉ
Grammes

HYPO
70
mg/dl

90 – 160
mg/dl

HYPER
180
mg/dl

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
LUN. BASAL																						0%
19. BOLUS				6,0		4,0		4,0		5,0					7,0				2,0		28,0	100%
GLYCÉMIE				109 ¹	57 ²	133 ⁵		107 ⁷		303 ³					167 ¹⁰				198 ¹²		Ø153	
NOURRITURE				30 ²	15 ⁴	20 ⁶		20 ⁸							30 ¹¹						115	
ACTIVITÉ																						

¹Petit-déjeuner, À jeun / Migraine ²Pain avec Confiture de Fraise ³En route, Sensation hypo ⁴Bonbon ⁵Casse-croûte, Métier ⁶Cerises et Poires ⁷Déjeuner ⁸Légumes frits ⁹Stressé, Correction, Enthousiaste / Réunion pour le travail ¹⁰Dîner, Détendu / Barbecue ¹¹Steak avec pomme de terre ¹²Correction, Fatigué

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
MAR. BASAL																						0%
20. BOLUS					10,0	6,0		13,0			2,0				4,0						35,0	100%
GLYCÉMIE					112 ¹	137 ³		145 ⁵			202 ⁷				Ø113 ⁸		135 ¹⁰		112 ¹³		Ø134	
NOURRITURE					51 ²	30 ⁴		61 ⁶							20 ⁹		20 ¹¹		1:00 ¹²		182	
ACTIVITÉ																					1:00	

¹Petit-déjeuner, Fatigué, À jeun ²Céréales avec yaourt et fruits ³Casse-croûte, Métier ⁴Chocolat chaud et pomme ⁵Heureux, Déjeuner ⁶Frites et Hamburger ⁷Correction, Fatigué, Métier ⁸126, 100 / Dîner, En route, Heureux ⁹Salade de maïs ¹⁰Heureux, Sport ¹¹Bar Granola ¹²Footing ¹³Détendu, Fatigué

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
MER. BASAL																						0%
21. BOLUS					11,0	4,0		3,0		3,0					1,0		5,0				27,0	100%
GLYCÉMIE					103 ¹	167 ³		234 ⁵		290 ⁶					250 ⁷		170 ⁸				145 ⁹	Ø194
NOURRITURE					55 ²	15 ⁴											20 ¹⁰				90	
ACTIVITÉ																						

¹Petit-déjeuner, À jeun ²Whole grain roll with blueberries, Toast with chocolate spread ³En route, Casse-croûte ⁴Pomme ⁵Correction, Malade / Mal aux dents ⁶Correction, Malade / Mal aux dents ⁷Correction, Malade, Enthousiaste / Mal aux dents, chez le dentiste ⁸Correction, Fatigué, Malade / Mal aux dents ⁹Dîner, Fatigué, Malade ¹⁰Soupe carotte / noix de coco

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
JEU. BASAL																						0%
22. BOLUS					10,0			4,0		8,0		9,0			4,0		4,0			1,0	40,0	100%
GLYCÉMIE					102 ¹			133 ³		126 ⁵		155 ⁷			89 ⁸		123 ¹¹		189 ¹³		Ø131	
NOURRITURE					50 ²			20 ⁴		40 ⁶		40 ⁸			20 ¹⁰		20 ¹²				190	
ACTIVITÉ																						

¹Petit-déjeuner, À jeun ²Oats with grapes & blueberries, Blood orange Champagne ³Dîner, Détendu ⁴Soupe de tomate et pain aux céréales ⁵En route, Casse-croûte ⁶Bar chocolatée ⁷Déjeuner ⁸Nouilles et crevettes ⁹Heureux, Alcool, Casse-croûte ¹⁰2 cupcakes, Champagnes ¹¹Détendu, Casse-croûte ¹²Gaufres au citron ¹³Fatigué

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
VEN. BASAL																						0%
23. BOLUS							10,0			6,0					5,0						21,0	100%
GLYCÉMIE					180 ¹		340 ²		210 ⁴	110 ⁵					162 ⁷		138 ⁸		52 ¹²		Ø170	
NOURRITURE					60 ²				30 ⁶						20 ⁸		0 ¹⁰		30 ¹³		140	
ACTIVITÉ																	0:30 ¹¹				0:30	

¹Petit-déjeuner, Fatigué ²Croissant, Mixed Fruit ³Mal à la tête, Correction, Énérvé / Oublié bolus ⁴Mal à la tête, Énérvé / Acétones ++ ⁵Fatigué, Casse-croûte ⁶Gâteau à la cerise ⁷Dîner, Détendu, Heureux ⁸Chou fleur au curry ⁹Heureux, Alcool, Fête ¹⁰Vin rouge ¹¹Dance ¹²Sensation hypo ¹³Cookies 2

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
SAM. BASAL																						0%
24. BOLUS						7,0		8,0		11,0											26,0	100%
GLYCÉMIE						114 ¹		87 ²		155 ⁵					88 ⁷	106 ⁶		133 ¹¹		71 ¹²	Ø108	
NOURRITURE						35 ²		40 ⁴		50 ⁶					30 ⁹				10 ¹³		165	
ACTIVITÉ															2:00 ¹⁰						2:00	

¹Petit-déjeuner, À jeun ²Avoine avec baies et yaourt ³Vacances, Courses, Casse-croûte ⁴Chocolat, Pretzel ⁵Vacances, Déjeuner ⁶Burger italien et frite ⁷Avant le sport ⁸Heureux, Sport / Ressuscitation pour le sport ⁹Sandwich avec avocat ¹⁰Muscus ¹¹Détendu, Heureux ¹²Fatigué ¹³Chocolat chaud

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
DIM. BASAL																						0%
25. BOLUS					7,0	6,0		13,0		7,0						10,0				1,0	44,0	100%
GLYCÉMIE					112 ¹	100 ⁴		166 ⁶		107 ⁸					65 ¹⁰	192 ¹²				149 ¹⁴	Ø127	
NOURRITURE					35 ²	30 ⁵		60 ⁷		35 ⁹					20 ¹¹	40 ¹³					220	
ACTIVITÉ					1:00 ³																1:00	

¹Petit-déjeuner, Heureux ²Yaourt avec baies ³Balade ⁴Casse-croûte, Métier ⁵Bagel ⁶Déjeuner ⁷Gnocchi with sugar peas, Ice cream cone ⁸Mal à la tête, Stressé, Métier / Médicament pour migraine ⁹Salade de fruits ¹⁰En route, Sensation hypo ¹¹Gros cookie ¹²Dîner, Fatigué ¹³Springrolls, Salad with grapes, corn, soybeans ¹⁴Détendu, Correction

RAPPORT HEBDOMADAIRE

Francis Richard 26 janv. 2015 - 1 févr. 2015

mySugr

GLYCÉMIE MOYENNE
138
mg/dl

GLYCÉMIE ÉCART
±61
mg/dl

ACTIVITÉ
6:30

HYPOS
6

HYPER
9

REPAS UNITÉ
Grammes

HYPO
70
mg/dl

90 – 160
mg/dl

HYPER
180
mg/dl

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ	
LUN. BASAL																						0%
26. BOLUS						8,0			8,0				5,0		8,0						29,0	100%
GLYCÉMIE						115 ¹			132 ³				88 ⁵		118 ⁷		148 ⁹			50 ¹¹	Ø109	
NOURRITURE						40 ²			40 ⁴				25 ⁶		40 ⁸		0 ¹⁰			20 ¹²	165	
ACTIVITÉ																						

¹Petit-déjeuner, Heureux, Fatigué ²Framboises et Pêche ³Vacances, Heureux, Déjeuner ⁴Petits pois / carottes et riz ⁵Détendu, Vacances, Casse-croûte ⁶Pâtisserie ⁷Dîner, Vacances, Heureux / Cuisiner avec des amis ⁸Libanais ⁹Vacances, Alcool ¹⁰Vin rouge ¹¹Sensation hypo, Fatigué / Trop d'insuline? ¹²Sucre

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
MAR. BASAL																						0%	
27. BOLUS					6,0		7,0			4,0		2,0					16,0					35,0	100%
GLYCÉMIE					129 ¹		184 ³			89 ⁵		180 ⁷			103 ⁹		126 ¹¹		157 ¹³			Ø138	
NOURRITURE					30 ²		25 ⁴			20 ⁶					30 ⁸		80 ¹⁰					185	
ACTIVITÉ															1:30 ¹⁰							1:30	

¹Petit-déjeuner, À jeun ²Pain complet + chocolat chaud ³Casse-croûte, Métier ⁴Muffin ⁵Heureux, Déjeuner ⁶Soupe de poulet ⁷Stressé, Correction, Métier / Problème avec mon boss ⁸Heureux, Sport, Casse-croûte / Ressuscage pour le sport ⁹Bar Granola ¹⁰Basketball ¹¹Dîner / Bolus mixte ¹²Pizza ¹³Détendu, Fatigué

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
MER. BASAL																						0%	
28. BOLUS				14,0					5,0				1,0		4,0			3,0				27,0	100%
GLYCÉMIE				112 ²				126 ³		132 ⁴			141 ⁶		117 ⁷		99 ⁹		131 ¹⁰			Ø123	
NOURRITURE				70 ²					25 ⁵						20 ⁸		15					130	
ACTIVITÉ																							

¹Petit-déjeuner, À jeun / Bolus mixte ²Pain complet + chocolat chaud ³Métier ⁴Casse-croûte ⁵Cheesecake ⁶Correction, Enthousiaste / HbA1c ⁷En route, Courses, Casse-croûte ⁸Donut

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
JEU. BASAL																						0%	
29. BOLUS						15,0							5,0		1,0							21,0	100%
GLYCÉMIE						144 ³			129 ⁵	167 ⁶			360 ⁸	260 ⁹	200 ¹⁰		156 ¹²		70 ¹³			Ø171	
NOURRITURE						20 ²			70 ⁴	40 ⁷					0 ¹¹				15 ¹⁴			145	
ACTIVITÉ																							

¹Sensation hypo, Nuit / À cause de l'alcool? ²Jus de pomme ³Vacances, Petit-déjeuner, Heureux ⁴Barre de céréales framboise et chocolat chaud ⁵En route, Stressé / En chemin vers l'aéroport ⁶Voyage, Déjeuner / Vol vers Paris ⁷Soupe et pâtes ⁸Mal à la tête, Correction, Énergé / Oublié bolus ⁹Mal à la tête, Fatigué / Acétones ++ ¹⁰Correction, Fatigué ¹¹Carotte et chou fleur ¹²Fatigué

¹³Sensation hypo, Fatigué / Bien manger - peur des hypos pendant la nuit ¹⁴Bonbon

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
VEN. BASAL																						0%	
30. BOLUS							8,0			10,0			5,0			2,0						25,0	100%
GLYCÉMIE					100 ¹		178 ²			122 ⁴			156 ⁶		203 ⁷		109 ¹⁰	75 ¹²				Ø135	
NOURRITURE							30 ³			50 ⁵			20 ⁷			0 ¹¹		25				125	
ACTIVITÉ												3:00 ⁸										3:00	

¹Vacances, À jeun, Enthousiaste ²Vacances, Voyage, Petit-déjeuner / Voyage vers Paris ³Sandwich avec avocat ⁴Voyage, Heureux, Déjeuner ⁵Tortellini et épinard ⁶En route, Courses, Casse-croûte ⁷Tartes aux myrtilles ⁸Tourisme ⁹Détendu, Alcool, Correction / Pas d'insuline pour la bière! ¹⁰Détendu, Alcool, Fatigué / No insulin for wine ¹¹Vin rouge ¹²Vacances, Fatigué / Bien manger - peur des hypos pendant la nuit

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
SAM. BASAL																						0%	
31. BOLUS										4,0			69 ⁹		16,0				3,0			23,0	100%
GLYCÉMIE										146 ³			105 ⁶		119 ¹⁰				260 ¹²			Ø125	
NOURRITURE										30 ⁴			30 ⁷		80 ¹¹							170	
ACTIVITÉ										2:00 ⁵												2:00	

¹Sensation hypo ²Sucre ³Vacances, Sport, À jeun / Ressuscage pour le sport ⁴Pomme et beurre de cacahuète ⁵Muscu ⁶Détendu, Heureux, Casse-croûte ⁷Glace avec Sucre et Cannelle ⁸Sensation hypo / Trop de sport? ⁹Sucre ¹⁰Dîner, Vacances ¹¹Spaghetti et Fruit ¹²Vacances, Correction, Fatigué / Mal estimé mes glucides?

	1-5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ		
DIM. BASAL																						0%	
1. BOLUS				6,0		4,0			4,0			5,0				7,0			2,0			28,0	100%
GLYCÉMIE				109 ¹	56 ²	132 ⁵			106 ⁷			300 ⁹			165 ¹⁰			198 ¹²				Ø152	
NOURRITURE				30 ²	15 ⁴	20 ⁶			20 ⁸						30 ¹¹							115	
ACTIVITÉ																							

¹Petit-déjeuner, À jeun / Migraine ²Pain avec Confiture de Fraise ³En route, Sensation hypo ⁴Bonbon ⁵Casse-croûte, Métier ⁶Cerises et Poires ⁷Déjeuner ⁸Légumes frits ⁹Stressé, Correction, Enthousiaste / Réunion pour le travail ¹⁰Dîner, Détendu / Barbecue ¹¹Steak avec pomme de terre ¹²Correction, Fatigué