Guide d'accès aux données brutes sur la glycémie

[English version here]

traduit de la version anglaise avec l'aide de Deepl

*Ce guide est un travail en cours. N'hésitez pas à suggérer des modifications et des améliorations! Laissez un commentaire directement dans le document ou envoyez un courriel à sensingsugar@gmail.com.

Ce guide a été conçu pour vous aider à visualiser et à entendre vos données glycémiques dans le cadre du projet Sensing Sugar.

Vous aurez besoin de vos données brutes au format Valeurs séparées par des virgules (.csv) ou JavaScript Object Notation (.json).

Ce guide fournit des instructions pour accéder au format de fichier de données brutes CSV (.csv) à l'aide de différents appareils et plates-formes largement utilisés. Il fournit également des informations sur la manière dont vous pouvez vous assurer que votre fichier CSV fonctionnera correctement avec Sensing Sugar.

TABLE DE MATIÈRES

Comprendre les fichiers CSV
Utiliser votre fichier CSV avec Sensing Sugar
Obtention de fichiers CSV à partir d'appareils et de systèmes de traitement du diabète :
- Dexcom/Clarity
- FreeStyle Libre (2, 3 etc)
- Contour
- Glooko
- Tidepool
- Saisie manuelle

Comprendre les fichiers CSV

Vous pouvez générer des fichiers CSV, que vous suiviez votre glycémie à l'aide de la surveillance du glucose en continu (SGC) ou à l'aide d'un glucomètre qui effectue des tests intermittents par piqûre au doigt.

Les fichiers CSV peuvent être ouverts et modifiés dans de nombreuses applications différentes, telles que des feuilles de calculs comme GoogleSheets et Excel, et des éditeurs de texte comme TextEdit (Mac) ou NotePad (PC).

Un fichier CSV très simple ressemble à ceci lorsque ouvert dans un éditeur de texte :

```
Date et heure, Glucose (mmol/L)
05/16/2023 06:07,3.6
05/16/2023 08:44,8.5
05/16/2023 10:28,6.7
05/16/2023 12:53,5.1
05/16/2023 17:11,5.9
05/16/2023 21:40,9.1
```

- Ainsi, le contenu du fichier ouvert dans un éditeur de texte commence par une ligne de en-têtes séparés par une virgule. Par exemple, ici : « Date et heure » et « Glucose (mmol/L) ».
- Les lignes suivantes fournissent les données correspondant à ces en-têtes. Par exemple, sur la deuxième ligne, « 05/16/2023 06:07 » correspond à « Date et heure », et « 3.6 » correspond à « Glucose (mmol/L) ».
- Comme pour les en-têtes, les valeurs des données sont séparées par une virgule, d'où le nom du format « Valeurs séparées par des virgules », ou en anglais, **C**omma-**S**eparated-**V**alues (CSV). *Note : les fichiers CSV peuvent également utiliser un autre caractère pour séparer les valeurs.
- Dans l'encadré fourni en exemple, nous avons 6 mesures de glycémie différentes prises à des heures différentes le 16 mai 2023.

Si vous ouvrez le même fichier dans une feuille de calcul tel qu'Excel, il se présentera comme suit

	A	B	C
1	Date et heure	Glucose (mmol/L)	
2	05/16/2023 06:07	3.6	
3	05/16/2023 08:44	8.5	
4	05/16/2023 10:28	6.7	
5	05/16/2023 12:53	5.1	
6	05/16/2023 17:11	5.9	
7	05/16/2023 21:40	9.1	
8			

Utiliser votre fichier CSV avec Sensing Sugar

Certains fichiers fournis par les appareils et les plateformes de surveillance de la glycémie peuvent fonctionner avec Sensing Sugar sans aucune modification.

Si votre fichier ne fonctionne pas, il est possible que vous deviez y apporter une petite modification.

Les éditeurs de texte et les feuilles de calcul vous permettent de modifier les fichiers CSV.

Pour que votre fichier CSV fonctionne avec Sensing Sugar, vous devez identifier les données relatives à la glycémie dans le fichier et remplacer l'en-tête correspondant par **glucose**.

Voici ce que cela donnerait si on utilise le même exemple qu'ici-haut (avec la modification mise en évidence) :

éditeur de texte:

```
Date et heure, glucose
05/16/2023 06:07,3.6
05/16/2023 08:44,8.5
05/16/2023 10:28,6.7
05/16/2023 12:53,5.1
05/16/2023 17:11,5.9
05/16/2023 21:40,9.1
```

feuille de calcul:

	A	B	C
1	Date et heure	glucose	
2	05/16/2023 06:07	3.6	
3	05/16/2023 08:44	8.5	
4	05/16/2023 10:28	6.7	
5	05/16/2023 12:53	5.1	
6	05/16/2023 17:11	5.9	
7	05/16/2023 21:40	9.1	
8			

*Souvent, le fichier CSV que vous recevez de votre système de gestion du diabète comporte de nombreux autres en-têtes. Cherchez simplement l'endroit où se trouvent les données sur la glycémie, et changez cet en-tête à **glucose**.

Une fois la modification effectuée, vous pouvez enregistrer votre fichier pour l'utiliser avec Sensing Sugar.

Lorsque vous enregistrez votre fichier, assurez-vous qu'il porte l'extension « .csv ».

*** Certains fichiers peuvent nécessiter d'autres modifications. Celles-ci sont énumérées dans les instructions ci-dessous relatives à la plate-forme ou à l'appareil .

Obtention de fichiers CSV à partir d'appareils et de systèmes de traitement du diabète :

Dexcom/Clarity

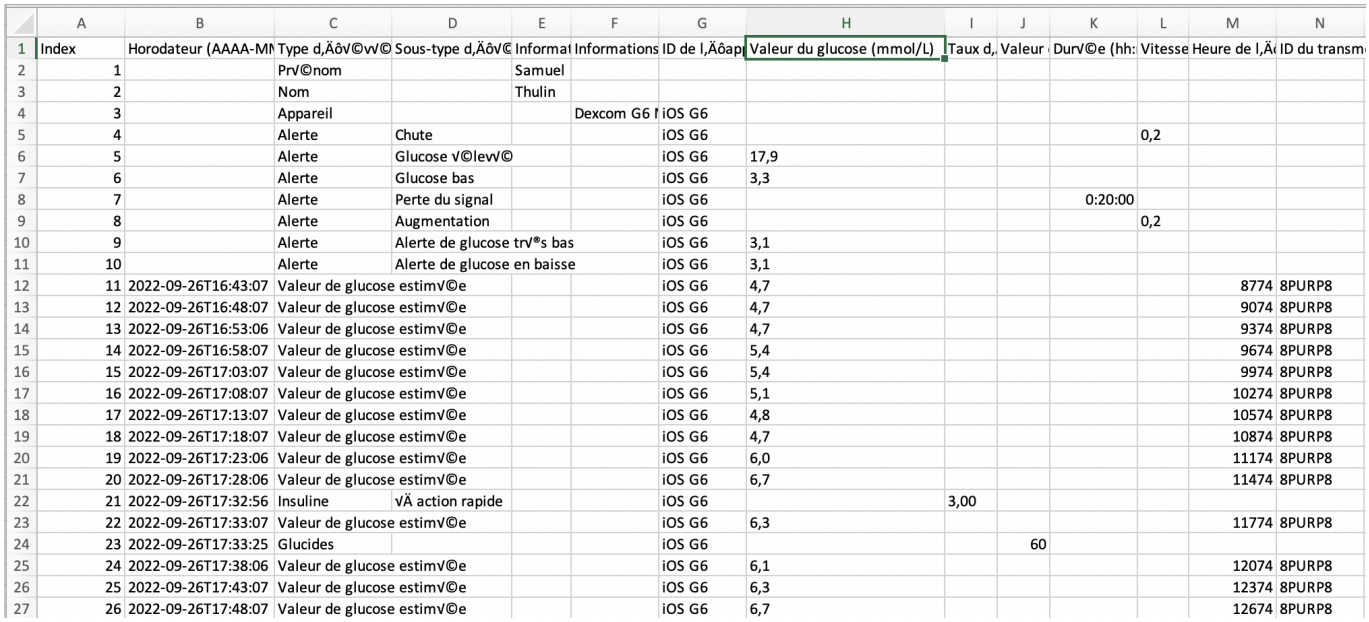
Si vous utilisez un glucomètre continu Dexcom pour suivre votre glycémie, vous pouvez utiliser l'application web, **Clarity,** pour récupérer vos données sous forme de fichier CSV. *Notez que l'application pour téléphone intelligent, Clarity, ne permet pas l'exportation directe de fichiers CSV, mais vos données sont disponibles sous forme de fichier CSV par l'entremise de l'application Web.

Les instructions suivantes sont d'ordre général. Si vous rencontrez des problèmes spécifiques, vous trouverez plus d'aide ici.

1. Connectez-vous à l'application web Clarity :
    a. Allez à l'adresse suivante : https://clarity.dexcom.eu/. Si vous résidez aux États-Unis, rendez-vous sur le site : https://clarity.dexcom.com/
    *Les comptes sont basés sur la région géographique. Il se peut que vous receviez une notification vous invitant à changer de site web pour celui qui correspond à votre lieu de résidence.
    b. Cliquez sur « Dexcom Clarity pour les utilisateurs à domicile »
    c. Si vous avez déjà un compte Dexcom, cliquez sur « Se connecter »
    *Si vous utilisez votre téléphone intelligent pour suivre votre glycémie avec une application Dexcom, comme le Dexcom G6, vous avez déjà un compte Dexcom. Si vous utilisez un récepteur Dexcom au lieu d'une application, il se peut que vous n'ayez pas encore de compte Dexcom et que vous deviez en créer un nouveau. Dans ce cas, cliquez sur « S'inscrire » et suivez les étapes pour créer un compte.
    d. Connectez-vous avec le nom d'utilisateur et le mot de passe de votre compte Dexcom.
    e. Si vous utilisez une application Dexcom pour suivre votre glycémie, passez à l'étape 3. Si vous utilisez un récepteur Dexcom, passez à l'étape 2.

2. Téléchargez vos données (pour les récepteurs Dexcom uniquement) : *Cette étape n'est nécessaire que si vous utilisez un récepteur Dexcom au lieu d'une application pour téléphone intelligent.
    a. En haut de la page de votre compte utilisateur Dexcom Clarity, cliquez sur « Télécharger ».
    b. Suivez les étapes affichées à l'écran pour télécharger vos données.
3. Exportez vos données
    a. En haut de la page de votre compte utilisateur Dexcom Clarity, cliquez sur « Rapports ».
    b. Sur le côté droit de la page, vers le haut, sous votre nom, cliquez sur l'icône Exporter.

    c. Dans la fenêtre contextuelle, sous l'en-tête « Exporter vos données », vous verrez un nombre de jours et une plage de dates. Vous pouvez cliquer ici pour modifier le nombre de jours et/ou la plage de dates.
    d. Cliquez sur « Exporter ». Vos données seront téléchargées sous la forme d'un fichier CSV.
4. Préparer les données pour Sensing Sugar
    a. Votre fichier exporté doit fonctionner avec la page « Expérimentez votre sucre » de Sensing Sugar. Si ce n'est pas le cas, il se peut que vous deviez faire une petite modification. Votre fichier CSV, une fois ouvert dans une feuille de calcul ressemblera probablement à l'image ci-dessous (les accents peuvent ne pas s'afficher correctement).
        i. Si votre fichier ne fonctionne pas:
            1. Assurez-vous que les en-têtes commencent sur la première ligne. S'il y a des lignes d'autres informations qui commencent avant les en-têtes, supprimez-les.
            2. Changez l'en-tête correspondant aux valeurs de glucose mesurées (actuellement « Valeur du glucose (mmol/L) » dans l'exemple ci-dessous) en **glucose**.
            3. Enregistrez votre fichier, en vous assurant qu'il porte l'extension « .csv », et votre fichier devrait maintenant fonctionner avec Sensing Sugar.



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Index	Horodateur (AAAA-MM	Type d,Äôv©vv©	Sous-type d,Äôv©	Informat	Informations	ID de l,Äôapp	Valeur du glucose (mmol/L)	Taux d,.	Valeur	Durv©e (hh:	Vitesse	Heure de l,Ä	ID du transm
2	1		Prv©nom		Samuel									
3	2		Nom		Thulin									
4	3		Appareil			Dexcom G6 I	iOS G6							
5	4		Alerte	Chute			iOS G6					0,2		
6	5		Alerte	Glucose v©levv©			iOS G6	17,9						
7	6		Alerte	Glucose bas			iOS G6	3,3						
8	7		Alerte	Perte du signal			iOS G6				0:20:00			
9	8		Alerte	Augmentation			iOS G6					0,2		
10	9		Alerte	Alerte de glucose trv®s bas			iOS G6	3,1						
11	10		Alerte	Alerte de glucose en baisse			iOS G6	3,1						
12	11	2022-09-26T16:43:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	4,7					8774	8PURP8
13	12	2022-09-26T16:48:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	4,7					9074	8PURP8
14	13	2022-09-26T16:53:06	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	4,7					9374	8PURP8
15	14	2022-09-26T16:58:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	5,4					9674	8PURP8
16	15	2022-09-26T17:03:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	5,4					9974	8PURP8
17	16	2022-09-26T17:08:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	5,1					10274	8PURP8
18	17	2022-09-26T17:13:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	4,8					10574	8PURP8
19	18	2022-09-26T17:18:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	4,7					10874	8PURP8
20	19	2022-09-26T17:23:06	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	6,0					11174	8PURP8
21	20	2022-09-26T17:28:06	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	6,7					11474	8PURP8
22	21	2022-09-26T17:32:56	Insuline	vÄ action rapide			iOS G6		3,00					
23	22	2022-09-26T17:33:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	6,3					11774	8PURP8
24	23	2022-09-26T17:33:25	Glucides				iOS G6			60				
25	24	2022-09-26T17:38:06	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	6,1					12074	8PURP8
26	25	2022-09-26T17:43:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	6,3					12374	8PURP8
27	26	2022-09-26T17:48:07	Valeur de glucose estimv©e				iOS G6	6,7					12674	8PURP8

Exemple de données exportées de l'application web Clarity

FreeStyle Libre (2, 3 etc)

Si vous utilisez un système de surveillance de glucose en continu d'Abbott (FreeStyle, FreeStyle 2, FreeStyle 3) pour suivre votre glycémie, vous pouvez utiliser l'application web, **LibreView,** pour récupérer vos données sous forme de fichier CSV. *Notez que l'application pour téléphone intelligent FreeStyle ne permet pas d'exporter directement des données au format CSV, mais vos données sont disponibles au format CSV via l'application web.

Les instructions suivantes sont d'ordre général. Si vous rencontrez des problèmes spécifiques, vous trouverez plus d'aide ici.

1. Connectez-vous à l'application web LibreView:
    a. Allez à l'adresse suivante : https://libreview.com/. Il vous sera demandé de sélectionner votre région géographique et votre langue.
    b. Vous accéderez alors à la page de connexion.
    c. Si vous utilisez déjà une application mobile Abbott compatible (comme l'application FreeStyle Libre 2) pour suivre votre glycémie, vous pouvez vous connecter à LibreView en utilisant le même nom d'utilisateur et le même mot de passe que pour l'application.
    *Si vous utilisez un lecteur/récepteur FreeStyle au lieu d'une application, il se peut que vous n'ayez pas encore de nom d'utilisateur et de mot de passe et que vous deviez créer un nouveau compte LibreView. Dans ce cas, cliquez sur « Inscription » et suivez les étapes pour créer un compte.
    d. Connectez-vous à LibreView avec votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

e. Si vous utilisez une application Abbott pour suivre votre glycémie (comme l'application FreeStyle Libre 2), passez à l'étape 3. Si vous utilisez un lecteur/récepteur FreeStyle, passez à l'étape 2.

2. Téléchargez vos données (pour les lecteurs/récepteurs FreeStyle uniquement) : *Cette étape n'est nécessaire que si vous utilisez un lecteur/récepteur FreeStyle au lieu d'une application pour téléphone intelligent.
    a. En haut à gauche de la page de votre compte utilisateur LibreView, cliquez sur l'icône qui ressemble à un glucomètre.

    b. Suivez les étapes affichées à l'écran pour télécharger vos données.
3. Exportez vos données
    a. En haut à gauche de la page de votre compte utilisateur LibreView, cliquez sur l'icône qui ressemble à un graphique linéaire.

    b. Juste en dessous, à l'en-tête « Historique de la glycémie », vous pouvez sélectionner une période de temps pour laquelle vous allez visualiser et exporter les données (par exemple, 1 semaine, 2 semaines, etc.).
    c. En haut à droite de la page de votre compte d'utilisateur LibreView, cliquez sur l'onglet « Télécharger les valeurs de glycémie ».
    d. Dans la fenêtre contextuelle, vérifiez que vous n'êtes pas un robot et cliquez sur « Télécharger » pour télécharger votre fichier CSV.
        i. *Note: Si la langue de votre compte est réglée sur le « Français canadien », le fichier csv semble sortir en finnois. Vous pouvez corriger ce problème en changeant la langue de votre compte en français en allant dans « Menu des paramètres » (en haut à droite) -> « Paramètres » (à gauche) -> « Langue pour l'interface utilisateur » et en sélectionnant « Français ».
4. Préparer les données pour Sensing Sugar
    a. Votre fichier CSV, une fois ouvert dans une feuille de calcul ressemblera probablement à l'image ci-dessous (les accents peuvent ne pas s'afficher correctement). Quelques étapes simples permettent de le préparer à l'utilisation avec la page « Expérimentez votre sucre ».
        i. Supprimez entièrement la première ligne. Votre fichier CSV doit commencer par la ligne d'en-têtes qui se trouve actuellement à la ligne 2. La suppression de la première ligne déplacera ces en-têtes à la ligne 1.
        ii. Enregistrez votre fichier, en vous assurant qu'il porte l'extension « .csv », et votre fichier devrait maintenant fonctionner avec Sensing Sugar.
            1. *Note: Par défaut, Sensing Sugar utilisera les données de l'en-tête, « Historique de la glycémie mmol/L ». Si vous faites défiler le fichier CSV vers le bas, vous constaterez peut-être que des valeurs commencent à apparaître dans la colonne «

Numérisation de la glycémie mmol/L ». Il s'agit des valeurs obtenues lorsque vous avez scanné votre capteur. Si vous souhaitez utiliser ces valeurs à la place :

a. Supprimer la colonne « Historique de la glycémie mmol/L »
b. Changer l'en-tête de « Numérisation de la glycémie mmol/L » à **glucose**.
c. Enregistrez votre fichier, en vous assurant qu'il porte l'extension « .csv », et votre fichier devrait maintenant fonctionner avec Sensing Sugar.

	A	B	C	D	E	F	G
1	Valeur de glycv©mie	Crv©v© le	14-07-2023 20:01 UTC	Crv©v© par	Samuel Thulin		
2	Appareil	Numv©ro de sv©	Horodatage de l'appareil	Type d'enregistrement	Historique de la glycv©mie mmol/L	Numv©risation de la glycv©mie mmol/L	Insuline v† a
3	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 16:57	0	10,7		
4	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 17:12	0	10,1		
5	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 17:27	0	9,6		
6	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 17:42	0	8,9		
7	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 17:57	0	8,7		
8	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 18:12	0	8,8		
9	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 18:27	0	8,4		
10	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 18:42	0	7,6		
11	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 18:57	0	7,0		
12	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 19:12	0	6,8		
13	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 19:28	0	6,7		
14	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 19:43	0	6,6		
15	FreeStyle Libre 2	B244E573-EE97-4	13-06-2023 19:57	0	5,2		

Exemple de données exportées de l'application web LibreView

Contour

Si vous utilisez un glucomètre CONTOUR NEXT GEN ou CONTOUR NEXT ONE d'Ascensia, vous pouvez suivre votre glycémie à l'aide de l'application pour téléphone intelligent Contour.

Vous trouverez une série de tutoriels pour l'utilisation de l'application ici.

Voici comment exporter un fichier CSV à partir de l'application :

1. Ouvrez l'application sur votre téléphone intelligent et cliquez sur le menu (3 barres horizontales) en haut à gauche de l'écran.
2. Cliquez sur « mon suivi médical ».
3. Cliquez sur « Comptes rendus » (en-dessous de « Mon équipe »).
4. Cliquez sur « Fichier de données brutes (CSV) ».
5. Cliquez sur « J'accepte » de consentir à la poursuite de l'exportation.
6. Un fichier CSV sera généré et affiché sur votre téléphone.
7. Vous pouvez maintenant vous envoyer le fichier CSV par courriel pour l'obtenir sur votre ordinateur.
8. Préparer les données pour Sensing Sugar
    a. Votre fichier exporté doit fonctionner avec la page « Expérimentez votre sucre » de Sensing Sugar. Si ce n'est pas le cas, il se peut que vous deviez faire une petite modification. Votre fichier CSV, une fois ouvert dans une feuille de calcul ressemblera probablement à l'image ci-dessous.

i. Si votre fichier ne fonctionne pas:
   1. Assurez-vous que les en-têtes commencent sur la première ligne. S'il y a des lignes d'autres informations qui commencent avant les en-têtes, supprimez-les.
   2. Changez l'en-tête correspondant aux valeurs de glucose mesurées (actuellement « BGValue[mmol/L] » dans l'exemple ci-dessous) en **glucose**.
   3. Enregistrez votre fichier, en vous assurant qu'il porte l'extension « .csv », et votre fichier devrait maintenant fonctionner avec Sensing Sugar.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	#	Date et heure	BGValue[mmol/L]	Marqueur de repas	Source des d	Notes	Activité	Repas[g]	Médicament	Lieu		
2	1	2023-04-06 7:49	5.6	Aucun marqueur	Lecteur				Insuline rapide (bolus): 4 U,Insuline lente (basale): 8			
3	2	2023-04-06 13:39	9	Aucun marqueur	Lecteur			70	Insuline rapide (bolus): 7 U			
4	3	2023-04-06 17:42	10.4	Aucun marqueur	Lecteur							
5	4	2023-04-06 19:11	7.9	Aucun marqueur	Lecteur			100	Insuline rapide (bolus): 10 U			
6	5	2023-04-06 20:17			Manuelle			40	Insuline rapide (bolus): 5 U			
7	6	2023-04-06 21:51	10.3	Aucun marqueur	Lecteur				Insuline lente (basale): 8 U			
8	7	2023-04-07 8:10	7.3	Aucun marqueur	Lecteur			60	Insuline rapide (bolus): 7 U,Insuline lente (basale): 8			
9	8	2023-04-07 12:08	6.5	À jeun	Lecteur							
10	9	2023-04-07 13:23			Manuelle			40	Insuline rapide (bolus): 4 U			
11	10	2023-04-07 15:26	4.7	Après repas	Lecteur							
12	11	2023-04-07 18:45			Manuelle			45	Insuline rapide (bolus): 6 U			
13	12	2023-04-07 21:34	7.5	Après repas	Lecteur							
14	13	2023-04-07 22:15	8.2	Aucun marqueur	Lecteur				Insuline lente (basale): 8 U			

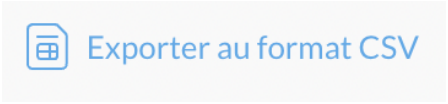
Exemple de données exportées de l'application pour téléphone intelligent Contour

Glooko

Glooko est un service tiers qui vous permet de gérer votre glycémie et d'autres données de santé. Vous pouvez utiliser Glooko avec une large gamme d'appareils de mesure de la glycémie et de la surveillance du glucose en continu (SGC). Vous devez d'abord télécharger l'application Glooko et connecter votre appareil ou utiliser le Glooko Uploader. Vous trouverez des instructions complètes sur l'utilisation de Glooko ici.

Une fois que vous avez synchronisé vos données de glycémie avec Glooko, vous pouvez utiliser l'**application web Glooko** pour exporter vos données au format CSV.
Glooko fournit des instructions à ce sujet ici.
Voici un résumé des étapes :

1. Connectez-vous à votre compte Glooko à l'adresse suivante : https://my.glooko.com/users/sign_in?locale=fr-CA
2. Cliquez sur l'option « Exporter au format CSV »



3. Dans la fenêtre qui s'ouvre, un menu déroulant vous permet de sélectionner le nombre de jours ou la plage de dates que vous souhaitez exporter. Après avoir fait votre sélection, cliquez sur « Exporter ».
4. Vos données seront téléchargées dans un dossier zippé. Décompressez le dossier pour accéder à plusieurs fichiers CSV.

5. Si vos données proviennent d'un glucomètre, elles se trouvent dans le fichier « bg_data.csv ».
   Si vos données proviennent d'un glucomètre continu, elles se trouvent dans le fichier « cgm_data.csv ».
6. Préparer les données pour Sensing Sugar
   a. Votre fichier CSV, une fois ouvert dans une feuille de calcul ressemblera probablement à l'image ci-dessous. Quelques étapes simples permettent de le préparer à l'utilisation avec la page « Expérimentez votre sucre ».
      i. Supprimez entièrement la première ligne. Votre fichier CSV doit commencer par la ligne d'en-têtes qui se trouve actuellement à la ligne 2. La suppression de la première ligne déplacera ces en-têtes à la ligne 1.
      ii. Enregistrez votre fichier, en vous assurant qu'il porte l'extension « .csv », et votre fichier devrait maintenant fonctionner avec Sensing Sugar.
      iii. Si votre fichier ne fonctionne pas:
         1. Changez l'en-tête correspondant aux valeurs de glucose mesurées (actuellement « Valeur de glycémie (mmol/L) » dans l'exemple ci-dessous) en **glucose**.
         2. Enregistrez votre fichier, en vous assurant qu'il porte l'extension « .csv », et votre fichier devrait maintenant fonctionner avec Sensing Sugar.

1	Nom :Samuel Thulin	Plage de dates:2023-05-13 -2023-05-26		
2	Estampille temporelle	Valeur de glycémie (mmol/L)	Lecture manuelle	Numéro de série
3	2023-05-26 11:41	4.1	-	7802H7373051
4	2023-05-26 9:56	5.6	-	7802H7373051
5	2023-05-26 8:02	8.4	-	7802H7373051
6	2023-05-25 22:03	12.4	-	7802H7373051
7	2023-05-25 17:25	7.6	-	7802H7373051
8	2023-05-25 12:25	6.3	-	7802H7373051
9	2023-05-25 7:40	11.3	-	7802H7373051
10	2023-05-24 21:56	14.4	-	7802H7373051
11	2023-05-24 18:49	7.8	-	7802H7373051
12	2023-05-24 13:19	7.8	-	7802H7373051
13	2023-05-24 7:31	13.2	-	7802H7373051
14	2023-05-23 21:41	5.4	-	7802H7373051
15	2023-05-23 18:43	3.6	-	7802H7373051
16	2023-05-23 16:19	13.8	-	7802H7373051

Exemple de données exportées de l'application web Glooko

Tidepool

Tidepool est un service tiers qui vous permet de gérer vos données de glycémie et de les exporter. Bien que vous ne puissiez exporter que sous forme de fichier Excel ou JSON, il est facile de convertir le fichier Excel en fichier CSV (voir ci-dessous). Tidepool n'est disponible qu'en anglais.

1. Créer un compte :
   a. Allez sur https://www.tidepool.org/ et sélectionnez « Personal Sign-Up ». Suivez les instructions pour créer votre compte Tidepool.
   b. Si vous avez déjà un compte Tidepool, passez à l'étape 2.

2. Connectez-vous à votre compte
3. Téléchargez vos données. Les instructions suivantes sont générales. Vous pouvez également vous référer à la base de connaissances de Tidepool pour le téléchargement de données, qui comprend des guides pour des fabricants et des appareils spécifiques.
    a. Une fois dans votre compte, sous votre nom en haut au centre de la page, vous verrez une option « Upload ». Cliquez dessus.
    b. Si vous n'avez pas encore installé l'application Tidepool Uploader, un message vous demandera de le faire. Cliquez sur la version de l'Uploader correspondant à votre système d'exploitation pour télécharger l'application.
    c. Installez l'application sur votre ordinateur.
    d. Ouvrez l'application. Vous devrez peut-être vous connecter en utilisant le même nom d'utilisateur et le même mot de passe que pour vous connecter à votre compte.
    e. Il vous sera demandé quel(s) appareil(s) vous utilisez pour surveiller votre glycémie. Sélectionnez tous les appareils applicables dont vous souhaitez récupérer les données.
    f. Connectez l'appareil dont vous souhaitez récupérer les données. L'application propose des suggestions sur la manière de connecter les différents appareils (par exemple : « Plug in meter with micro-USB cable », etc.)
    g. Cliquez sur télécharger (à côté du nom de l'appareil que vous avez connecté). Une barre de progression s'affiche pour indiquer que les données sont en train d'être téléchargées.
    h. Une fois l'opération terminée, cliquez sur le bouton « OK » qui apparaît.
4. Consulter vos données
    a. Retournez sur la page web où votre compte est ouvert et actualisez la page. Vos dernières données apparaîtront dans le graphique de la page.
5. Exportez vos données
    a. Cliquez sur votre nom en haut au centre de la page
    b. Sur la page suivante, descendez jusqu'au bas de la page où il est indiqué « Export My Data ».
    c. Vous pouvez ici sélectionner une plage de dates pour laquelle vous souhaitez exporter vos données.
    d. Choisissez les unités dans lesquelles vous souhaitez exporter vos données.
    e. Sélectionnez Excel comme type de fichier.
    f. Cliquez sur « Export ». Le fichier sera téléchargé sur votre ordinateur.
6. Convertir un fichier Excel en fichier CSV
    a. Si vous avez Excel sur votre ordinateur :
        i. Ouvrez le fichier téléchargé avec Excel
        ii. Vers le bas de l'écran, cliquez sur les différents onglets pour trouver la feuille de calcul où vous voyez vos valeurs de glycémie.
        iii. Une fois que vous avez trouvé la feuille appropriée, allez dans File -> Save As, et sélectionnez CSV parmi les options. Cliquez sur Save.
        iv. Il se peut que vous receviez un message indiquant que vous allez perdre certains aspects du classeur ou des données. Continuez quand même.

b. Si vous n'avez pas Excel sur votre ordinateur :
    i. Allez sur https://docs.google.com/spreadsheets/. Vous aurez besoin d'un compte Google pour effectuer cette opération.
    ii. Commencez une nouvelle feuille de calcul vide.
    iii. Allez dans Fichier->Ouvrir, et sélectionner Téléverser.
    iv. Recherchez votre fichier Excel ou faites-le glisser et déposez-le.
    v. Vers le bas de l'écran, cliquez sur les différents onglets pour trouver la feuille de calcul où vous voyez vos valeurs de glycémie.
    vi. Une fois que vous avez trouvé la feuille appropriée, allez dans Fichier -> Télécharger, et sélectionnez « Valeurs séparées par des virgules (.csv) ». Votre fichier CSV sera téléchargé.

7. Préparer les données pour Sensing Sugar
    a. Votre fichier exporté doit fonctionner avec la page « Expérimentez votre sucre » de Sensing Sugar. Si ce n'est pas le cas, il se peut que vous deviez faire une petite modification. Votre fichier CSV, une fois ouvert dans une feuille de calcul ressemblera probablement à l'image ci-dessous.
        i. Si votre fichier ne fonctionne pas:
            a. Assurez-vous que les en-têtes commencent sur la première ligne.S'il y a des lignes d'autres informations qui commencent avant les en-têtes, supprimez-les.
            b. Changez l'en-tête correspondant aux valeurs de glucose mesurées (actuellement « Value » dans l'exemple ci-dessous) en **glucose**.
            c. Enregistrez votre fichier, en vous assurant qu'il porte l'extension « .csv », et votre fichier devrait maintenant fonctionner avec Sensing Sugar.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Zulu Time	Local Time	Device Time	Tidepool Data Type	Value	Units	Timezone Offset	Conversion Offset
2	2019-11-13 19:41:15	2019-11-13 14:41:15	2019-11-13 14:41:15	cbg	4.7	mmol/L	-300	0
3	2019-11-13 19:26:15	2019-11-13 14:26:15	2019-11-13 14:26:15	cbg	5.4	mmol/L	-300	0
4	2019-11-13 19:11:15	2019-11-13 14:11:15	2019-11-13 14:11:15	cbg	5.8	mmol/L	-300	0
5	2019-11-13 18:56:15	2019-11-13 13:56:15	2019-11-13 13:56:15	cbg	5.3	mmol/L	-300	0
6	2019-11-13 18:41:21	2019-11-13 13:41:21	2019-11-13 13:41:21	cbg	4.8	mmol/L	-300	0
7	2019-11-13 18:26:21	2019-11-13 13:26:21	2019-11-13 13:26:21	cbg	5.2	mmol/L	-300	0
8	2019-11-13 18:11:22	2019-11-13 13:11:22	2019-11-13 13:11:22	cbg	6.3	mmol/L	-300	0
9	2019-11-13 17:56:22	2019-11-13 12:56:22	2019-11-13 12:56:22	cbg	7.5	mmol/L	-300	0
10	2019-11-13 17:41:22	2019-11-13 12:41:22	2019-11-13 12:41:22	cbg	8.9	mmol/L	-300	0
11	2019-11-13 17:26:09	2019-11-13 12:26:09	2019-11-13 12:26:09	cbg	9.5	mmol/L	-300	0
12	2019-11-13 17:10:42	2019-11-13 12:10:42	2019-11-13 12:10:42	cbg	7.8	mmol/L	-300	0
13	2019-11-13 16:55:42	2019-11-13 11:55:42	2019-11-13 11:55:42	cbg	6.8	mmol/L	-300	0

Exemple de données exportées de l'application web Tidepool

Saisie manuelle

Si vous suivez votre glycémie manuellement, vous pouvez voir et entendre vos données grâce au projet Sensing Sugar en créant un fichier CSV.

Les ressources suivantes fournissent des instructions détaillées, étape par étape, pour la création d'un fichier CSV :

- https://fr.wikihow.com/cr%C3%A9er-un-fichier-CSV
- https://ledigitalizeur.fr/outils/creer-fichier-csv/

Reportez-vous également aux sections de ce guide Comprendre les fichiers CSV et Faire fonctionner votre fichier CSV avec Sensing Sugar pour voir un exemple de fichier CSV simple qui fonctionnera avec Sensing Sugar.