

Applications pour aider la gestion du diabète de type 1

Calcul de bolus



Diabetes:M

- Gratuit
- Français et anglais
- Possibilité d'entrer les glycémies, doses d'insuline et sites d'injections, niveau de cétones, pression artérielle, taux de lipides sanguins dans le journal de bord.
- Contient différentes bases de données d'aliments (fiabilité incertaine) pour aider au calcul des glucides.
- Suggestion pour ajuster l'insuline pour les jours de maladie ou l'activité physique.
- Possibilité de voir le calcul effectué.
- Possibilité d'enregistrer les aliments fréquemment consommés.
- Les doses d'insuline entrées sont gardées en mémoire pour calculer l'insuline active et éviter la superposition d'insuline.
- Possibilité de programmer des rappels de bolus.
- Possibilité d'y jumeler un lecteur de la glycémie en continu.



- Certaines fonctions ne sont disponibles qu'en anglais.
- Obligation d'entrer le poids, la taille et la date de naissance.
- Nécessite de créer un compte pour avoir accès à certaines options.
- Présence de publicités.



Version Premium disponible (\$) avec les fonctionnalités suivantes : pas de publicité, connexion Bluetooth aux lecteurs de glycémie, données pour jusqu'à 3 personnes, suggestion d'explications pour les tendances glycémiques, sauvegarde des aliments sélectionnés sous forme de repas et plats, import et export des données au format XLS.



My Sugr

- Gratuit
- Français et en anglais (+ 25 autres langues).
- Permet de transférer les valeurs des lecteurs de la glycémie compatibles automatiquement dans l'application et d'obtenir des graphiques.
- Option de télécharger les données en fichier PDF, CSV ou Excel.
- Offre du support et des objectifs à atteindre.
- Compatible avec Apple Health et Google Fit.



- Nécessite la création d'un compte.
- Beaucoup de fonctions seulement disponibles avec la version pro (\$), dont le calculateur de bolus.
- Pas d'outils pour aider au calcul des glucides.



Version Premium disponible (\$) avec les fonctionnalités suivantes : calculateur de bolus, rapports PDF, fonction de recherche, prise de photos des repas, rappels automatisés.

Applications pour aider dans la gestion du diabète de type 1

Calcul des glucides



Nutriment Canada

- Français et anglais
- Permet de connaître la valeur nutritive de plusieurs aliments à partir du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (source de données canadienne la plus fiable).
- Possibilité de visualiser l'étiquette nutritionnelle des aliments pour la portion choisie.



- Payant
- Aucune photo des aliments.
- Pas de possibilité d'additionner les glucides de plusieurs aliments ou de faire de calcul.



Cronometer

- Gratuit
- Permet de connaître la valeur nutritive de milliers d'aliments et de faire le calcul de la valeur nutritive de recettes.
- Possibilité de scanner le code barre de certains aliments pour avoir leur valeur nutritive et les garder en mémoire.
- Les aliments entrés par les usagers sont vérifiés par une équipe de professionnels pour s'assurer de la validité des informations.
- Utilisation de plusieurs bases de données et possibilité de sélectionner seulement la base de données canadienne (Fichier Canadien sur les éléments nutritifs).
- Possibilité d'enlever l'affichage du nombre de calories par jour.
- Base de données de plusieurs chaînes de restaurants (surtout américaine par contre).
- Possibilité de créer des recettes et les sauvegarder.



- Seulement en anglais.
- Emphase sur le poids avec objectif de perte de poids demandé lors de la création du compte.
- Besoin de créer un compte avec adresse de courriel.



Version Premium disponible (\$) avec les fonctionnalités suivantes : pas de publicité, automatisation des aliments enregistrés, recettes et entrées de repas, importation de recettes depuis des sites web, ajout de marqueur de temps aux entrées du journal, possibilité de suivre les glucides, protéines et gras, possibilité de suivre d'autres nutriments, création de graphiques personnalisés pour corréler les nutriments et les paramètres de santé au fil du temps (glycémie, pression artérielle, A1C).



My Fitness Pal

- Gratuit
- Anglais et en français (+18 autres langues).
- Permet de connaître la valeur nutritive de plusieurs aliments.
- Sauvegarde les aliments.
- Possibilité de créer des recettes.



- Base de données non vérifiée avec ajouts faits par les usagers.
- Base de données américaine (valeurs nutritives peuvent différer de celles des aliments au Canada).
- Nécessite une connexion internet.
- Met l'emphase sur la perte de poids.



Version Premium disponible (\$) avec les fonctionnalités suivantes : pas de publicité, suivi personnalisé des macronutriments, scanner le codes barre des aliments pour obtenir leur valeur nutritive.

Applications pour aider dans la gestion du diabète de type 1

Calcul des glucides



Figwee

- Gratuit
- Propose des photos de différents aliments et plats avec une estimation visuelle des portions.
- Possibilité d'utiliser l'application en tant qu'utilisateur invité
- Simple d'utilisation.
- Images des différents aliments avec une échelle pour augmenter ou diminuer la portion avec une comparaison avec la grosseur d'une assiette standard.



- Seulement en anglais.
- Emphase sur poids avec objectif de perte de poids demandé lors de la création du compte.
- Base de données américaine (valeurs nutritives peuvent différer de celles des aliments au Canada).



Version Premium disponible (\$) avec les fonctionnalités suivantes : Enregistrer des aliments, créer des recettes.



Carbs and Cals

- Gratuit (version \$ disponible)
- Permet de connaître la valeur nutritive de plusieurs aliments en comparant la portion de l'aliment à une assiette standard.
- Visualisation facile avec photos des aliments selon la portion.
- Inclut aliments de plusieurs chaînes de restaurants.
- Possibilité de créer et sauvegarder des recettes.
- Possibilité de sauvegarder des aliments consommés régulièrement.



- Seulement en anglais.
- Base de données du Royaume-Uni (valeurs nutritives peuvent différer de celles des aliments au Canada).
- Aliments disponibles dans la base de données et nombre de restaurants limités dans la version gratuite.



Version Premium disponible (\$) avec les fonctionnalités suivantes : scanner codes barre de certains aliments pour obtenir leur valeur nutritionnelle, exportation de rapports pour les équipes de santé, base de données visuelle de 200 000 aliments, menus complets de restaurants populaires au UK.



SNAQ

- Gratuit
- 5 enregistrements de repas par semaine, aperçu de la courbe de glycémie, journal des repas pour une semaine.
- La valeur nutritive est obtenue en prenant une photo du plat.
- Possibilité d'y jumeler un lecteur de la glycémie compatible et voir l'effet du repas sur la glycémie.
- Possibilité d'ajouter d'autres informations comme l'activité physique, maladie, stress.
- Possibilité de voir la courbe de votre glycémie la dernière fois que vous avez mangé un repas similaire.
- Pas besoin d'entrer le poids, la taille et la date de naissance.



- Seulement en anglais.
- Besoin de créer un compte avec une adresse de courriel.
- Le capteur de profondeur 3D n'est disponible que pour l'iPhone X. Pour les autres téléphones intelligents, la taille des portions est calculée sur la base de portions standard et n'est donc pas exacte.
- La base de données provient de la Suisse (la valeur nutritive pourrait varier).



Version Premium disponible (\$) avec les fonctionnalités suivantes : enregistrement illimité de repas, courbe complète de la glycémie, journal complet des repas, partage des rapports avec les professionnels de santé.

Applications pour aider dans la gestion du diabète de type 1

Calcul des glucides



CalorieKing

- Gratuit
- Permet de connaître la valeur nutritive de plusieurs aliments.
- Pas nécessaire de se créer un compte.
- Possibilité de scanner code barre pour avoir la valeur nutritive.



- Seulement en anglais.
- Base de données américaine (valeurs nutritives peuvent différer de celles des aliments au Canada).
- Publicités dans la version gratuite.
- Impossible de sauvegarder des aliments fréquemment consommés.
- Chaînes de restaurants principalement américaines.



Version Premium disponible (\$) avec les fonctionnalités suivantes : Pas de publicité, enregistrement des aliments consommés fréquemment.



Gluroo

- Gratuit
- Connexion via Apple ou Google
- Français et en anglais (+21 autres langues).
- Envoie des rappels pour les taux de sucre dans le sang élevés/bas et des encouragements motivants.
- Suivi des réalisations avec des badges de jalons.
- S'intègre avec les CGM (Dexcom, Freestyle Libre, Medtronic).
- Estimation de la valeur nutritive des aliments en scannant les codes-barres ou via la reconnaissance d'image basée sur l'IA.
- Possibilité d'enregistrer l'exercice, les médicaments, l'insuline en cours ou de saisir manuellement l'apport en glucides.
- Dictée vocale pour l'enregistrement des repas.
- Prise en charge du partage en groupe pour les repas, les activités et autres données.



- Disponible uniquement pour les tests et l'évaluation (pas encore lancé commercialement).
- Reposant sur une base de données américaine (les valeurs nutritionnelles peuvent différer à l'international).



SugarMate

- Gratuit
- Dictée vocale complète pour l'entrée des données.
- Manuellement entrer les valeurs de glucose.
- Se synchronise avec Apple Health pour enregistrer l'exercice et le sommeil.
- Permet le partage des données avec les professionnels de santé.
- Possibilité d'enregistrer les doses d'insuline, les médicaments et l'exercice.
- Possibilité d'obtenir la teneur nutritionnelle de certains aliments via la numérisation des codes-barres, recherche manuelle dans une base de données américaine.



- Nécessite la création d'un compte.
- Fonctionne sur iPhone, iPad, Mac et sur le web seulement.
- Base de données alimentaire basée aux États-Unis (les valeurs nutritionnelles peuvent différer à l'international).



Se connecte uniquement au Dexcom pour les utilisateurs américains, les autres doivent saisir manuellement les valeurs de glucose.

Applications pour aider dans la gestion du diabète de type 1

Calcul des glucides



RxFoods

- Gratuit
- Anglais et français
- Possibilité d'accéder à l'application si vous avez un lecteur Dexcom.
- Intègre les données du lecteur pour superposer les niveaux de glucose avec les données alimentaires, d'exercice et d'insuline.
- Utilise la reconnaissance d'image basée sur l'IA pour l'analyse des repas à partir des photos téléchargées.
- Fournit une évaluation diététique basée sur des preuves (par exemple, contenu en macronutriments et qualité de l'alimentation).
- Suggère des recommandations personnalisées pour des changements alimentaires.
- Permet le partage des données avec les professionnels de santé.



- Nécessite une référence par une clinique/un médecin pour s'inscrire sans la présence d'un lecteur Dexcom.



Soutien social



Happybob

- Gratuit
- Se synchronise avec Dexcom, Apple Health ou permet des saisies manuelles de la glycémie.
- Met l'accent sur la santé mentale, et vise réduire l'impact émotionnel de la gestion du diabète.
- Groupes de soutien entre pairs pour le partage en temps réel des niveaux de sucre.
- Système d'incitation qui attribue des étoiles pour le maintien dans les plages cibles.
- Suivi des doses d'insuline, de la consommation d'eau et de légumes.



- Nécessite la création d'un compte..
- Ne peut pas suivre l'apport alimentaire, les repas ou les recettes.

