



Si plusieurs prises sur la journée les données sont cumulés dans le graphe

Date	Heure	Glycémie	Commentaire
01/01/2025	04:40		Coucher. Pas de réveil pour uriner
01/01/2025	06:33	112	à jeun hier soir 3 coupes de crémant 2 verres de blanc 1 coupe de crémant
02/01/2025	03:16		Coucher. Pas de réveil pour uriner
02/01/2025	06:41		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc
03/01/2025	02:22		Coucher. 5:30 lever pour uriner
03/01/2025	06:20	95	à jeun
04/01/2025	04:07		Coucher. Pas de réveil pour uriner
04/01/2025	06:42	101	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc
05/01/2025	03:15		Coucher. Pas de réveil pour uriner

05/01/2025	10:46	115	à jeun		
06/01/2025	00:46		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
06/01/2025	06:28	113	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
07/01/2025	03:04		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
07/01/2025	06:33	106	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
08/01/2025	03:13		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
08/01/2025	6,33	104	à jeun		
09/01/2025	02:06		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
09/01/2025	06:54	118	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
10/01/2025	03:49		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
10/01/2025	06:38	80	à jeun		
11/01/2025	02:30		Coucher. 5:28 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau		
11/01/2025	06:24	Er1	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
12/01/2025	03:14		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
12/01/2025	06:38	109	à jeun		
13/01/2025	00:51		05-49 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau		
13/01/2025	06:23	89	à jeun hier midi 3 bières soir maquereaux au vin blanc		
14/01/2025	04:28		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
14/01/2025	06:31	87	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
15/01/2025	01:36		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
15/01/2025	06:33	113	à jeun		
16/01/2025	01:37		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
16/01/2025	06:44	104	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
17/01/2025	02:32		5:05 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
17/01/2025	06:24	84	à jeun		
18/01/2025	02:36		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
18/01/2025	06:37	100	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		

19/01/2025	00:42		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
19/01/2025	06:32	105	à jeun		
20/01/2025	01:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
20/01/2025	06:30	98	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
21/01/2025	00:54		Coucher. 5:36 lever pour uriner et déféquer		
21/01/2025	06:25	99	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
22/01/2025	03:32		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
22/01/2025	06:28	76	à jeun		
23/01/2025	01:14		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
23/01/2025	07:13	110	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
24/01/2025	03:22		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
24/01/2025	06:26	89	à jeun		
25/01/2025	03:59		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
25/01/2025	07:17	117	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
26/01/2025	01:27		Coucher. 4:45 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
26/01/2025	06:24	110	à jeun		
27/01/2025	04:54		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
27/01/2025	06:28	118	à jeun hier midi une coupe de champagne un verre de vin une coupe de champagne		
28/01/2025	03:30		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
28/01/2025	06:30	128	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
29/01/2025	01:45		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
29/01/2025	06:30	97	à jeun		
30/01/2025	01:30		Coucher. 4:58 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau		
30/01/2025	06:23	93	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
31/01/2025	03:21		Coucher. 5:34 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
31/01/2025	06:19	94	à jeun		

01/02/2025	03:47		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
01/02/2025	06:29	113	à jeun hier midi 1 verre d'apéro 1 verre de blanc		
02/02/2025	01:25		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
02/02/2025	06:23	109	à jeun		
03/02/2025	00:45		Coucher. 2:56 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
03/02/2025	06:30	L0	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
04/02/2025	03:38		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
04/02/2025	06:30	83	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
05/02/2025	02:05		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
05/02/2025	06:26	100	à jeun		
06/02/2025	03:32		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
06/02/2025	06:43	Er3	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
07/02/2025	00:41		Coucher. 5:35 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau		
07/02/2025	06:20	105	à jeun		
08/02/2025	01:57		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
08/02/2025	06:26	79	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
09/02/2025			Coucher. Pas de réveil pour uriner		
09/02/2025	06:24	104	à jeun		
10/02/2025	01:46		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
10/02/2025	06:34	116	à jeun hier midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc		
11/02/2025	03:37		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
11/02/2025	06:52		à jeun hier midi 1 verre de blanc		
12/02/2025	02:36		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
12/02/2025	07:26	107	à jeun		
13/02/2025	01:10		Coucher. 5:01 lever pour uriner et déféquer + 1 verre d'eau.		
13/02/2025	06:48	93	à jeun hier midi 1 verre de blanc fin d'après-midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc		

14/02/2025	00:44		Coucher. 4:38 lever pour uriner et déféquer et 1 verre d'eau		
14/02/2025	06:26	111	à jeun		
15/02/2025	02:04		Coucher. 5:04 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
15/02/2025	06:21	94	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
16/02/2025	01:35		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
16/02/2025	06:30	119	à jeun		
17/02/2025	02:43		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
17/02/2025	06:39	Er1	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
18/02/2028	01:40		Coucher. 4:48 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
18/02/2028	07:21	93	à jeun hier midi 2 bières		
19/02/2025	02:23		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
19/02/2025	06:42	103	à jeun		
20/02/2025	03:18		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
20/02/2025	07:12	100	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
21/02/2025	01:27		Coucher. 5:02 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
21/02/2025	06:23	102	à jeun		
22/02/2025	03:28		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
22/02/2025	06:26	116	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir 1 calzone		
23/02/2025	01:52		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
23/02/2025	06:12	108	à jeun		
24/02/2025	01:19		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
24/02/2025	06:15		à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
25/02/2025	01:34		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
25/02/2025	06:12	108	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
26/02/2025	04:35		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
26/02/2025	06:18	99	à jeun		

27/02/2025	04:26		pas de réveil pour uriner		
27/02/2025	06:14	113	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
28/02/2025	03:40		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
28/02/2025	06:15		à jeun		
01/03/2025	03:21		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
01/03/2025	06:13	77	à jeun hier midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc		
02/03/2025	00:47		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
02/03/2025	06:14	117	à jeun sueur hier après-midi 1 tablette de chocolat soir 1 boîte de 400g de poids chiches		
02/03/2025	01:59		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
03/03/2025	06:16		à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
02/03/2025	02:47		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
04/03/2025	06:12	95	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
05/03/2025	01:14		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
05/03/2025	06:13		à jeun.		
06/03/2025	03:57		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
06/03/2025	06:13		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
07/03/2025	02:57		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
07/03/2025	06:11	98	à jeun		
08/03/2025	03:11		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
08/03/2025	06:14	122	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir 1 calzone		
09/03/2025	02:12		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
09/03/2025	06:19	109	à jeun		
10/03/2025	02:30		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
10/03/2025	06:24	104	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
11/03/2025	03:31		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
11/03/2025	06:13	114	à jeun hier midi 1 bière		

12/03/2025	03:44		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
12/03/2025	06:11	102	à jeun		
13/03/2025	01:49		Coucher. 4:22 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
13/03/2025	06:14		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
14/03/2025	01:59		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
14/03/2025	06:20	99	à jeun		
15/03/2025	02:57		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
15/03/2025	06:17		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
16/03/2025	02:36		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
16/03/2025	06:12	Er1	à jeun		
17/03/2025	01:19		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
17/03/2025	06:26		à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
18/03/2025	02:42		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
18/03/2025	06:15	100	à jeun hier midi 1 bière		
19/03/2025	01:50		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
19/03/2025	06:18	127	à jeun		
20/03/2025	03:39		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
20/03/2025	06:52		à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
21/03/2025	01:08		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
21/03/2025	06:15	120	à jeun hier matin 4 sablés après-midi marche sos soleil chaudement habillé		
22/03/2025	01:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
22/03/2025	06:40	120	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir taboulé gras maquereaux au vin blanc		
23/03/2025	01:18		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
23/03/2025	06:15	Er1.	à jeun		
24/03/2025	00:24		Coucher. 4:57 lever pour uriner		
24/03/2025	06:30	121	à jeun hier midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc		

24/03/2025	03:07		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
25/03/2025	06:56	104	à jeun hier matin 1 amarel 1mg midi 1 verre de blanc		
25/03/2025	03:07		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
26/03/2025	06:36	92	à jeun		
26/03/2025	01:25		pas de réveil pour uriner		
27/03/2025	06:16	102	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
27/03/2025	01:58		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
28/03/2025	06:24	88	à jeun		
28/03/2025	04:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
29/03/2025	07:24	109	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
29/03/2025	04:38		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
30/03/2025	06:29	104	à jeun		
30/03/2025	04:41		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
31/03/2025	07:16	105	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
31/03/2025	00:50		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
01/04/2025	06:24	105	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
01/04/2025	04:59		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
02/04/2025	06:15	119	à jeun		
02/04/2025	01:38		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
03/04/2025	07:15	128	à jeun hier midi boudin 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
03/04/2025	01:00		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
04/04/2025	06:19	120	à jeun 1 amarel 1mg		
04/04/2025	01:57		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
05/04/2025	08:18	125	à jeun 1 amarel 1mg hier midi boudin 1 verre de blanc soir pizza		
05/04/2025	02:21		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
06/04/2025	06:46	113	à jeun		

06/04/2025	01:29		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
07/04/2025	06:47	Er1	à jeun hier midi 1 coupe de champagne 1 verre de blanc 1 coupe de champagne		
07/04/2025	00:41		Coucher. 4:01 lever pour uriner et 1 verre d'eau		
08/04/2025	06:13	108	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
08/04/2025	02:01		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
09/04/2025	07:19	103	à jeun		
09/04/2025	01:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
10/04/2028	06:37	125	à jeun 1 amarel 1mg hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
10/04/2028	01:45		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
11/04/2025	06:15	102	à jeun		
11/04/2025	01:15		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
12/04/2025	06:20	109	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
12/04/2025	02:55		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
13/04/2025	06:15	87	à jeun		
13/04/2025	01:57		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
14/04/2025	07:40	Er1	à jeun hier midi 3 bières soir maquereaux au vin blanc		
14/04/2025	01:30		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
15/04/2025	06:37	115	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
15/04/2025	01:35		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
16/04/2025	06:14	53	à jeun		
16/04/2025	01:37		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
17/04/2025	06:11	109	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
17/04/2025	02:11		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
18/04/2025	07:16	116	à jeun		
18/04/2025	03:46		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
19/04/2025	07:43	115	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		

19/04/2025	00:49		Coucher. 5:00 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau.		
20/04/2025	06:06	121	à jeun 1 amarel 1mg hier soir en fin de dîner 2 sablés nos régions ont du talent		
20/04/2025	01:14		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
21/04/2025	06:38	113	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
21/04/2025	02:29		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
22/04/2025	06:37	126	à jeun 1 amarel 1mg hier midi 2 coupes de champagne 1 verre de blanc 2 verres de rouge 2 coupes de champagne		
22/04/2025	01:00		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
23/04/2025	06:15	107	à jeun		
23/04/2025	00:45		Coucher. 3:53 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau		
24/04/2025	06:09	108	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
24/04/2025	02:17		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
25/04/2025	06:10	122	à jeun 1 amarel 1mg		
25/04/2025	01:51		Coucher. 5:34 lever pour uriner et déféquer et 1 gorgée d'eau		
26/04/2025	06:05	100	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir		
26/04/2025	01:04		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
27/04/2025	06:11	122	à jeun 1 amarel 1mg hier soir maquereaux sans huile d'olive		
27/04/2025	00:46		Coucher. 2:57 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau		
28/04/2025	06:20	87	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
28/04/2025	11:56	99			
28/04/2025	01:01		Coucher. 5:44 lever pour uriner et déféquer		
29/04/2025	06:05	105	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
29/04/2025	00:40		Coucher. 3:42 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau		
30/04/2025	06:09	109	à jeun		
30/04/2025	01:00		Coucher. 3:17 5:18 levers pour uriner et 1 gorgée d'eau		
01/05/2025	06:05	108	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
01/05/2025	01:02		Coucher. 5:14 lever pour uriner et déféquer et 1 gorgée d'eau		

02/05/2025	06:04	115	à jeun hier soir maquereaux trait d'huile d'olive		
02/05/2025	01:28		Coucher. 5:11 lever pour uriner et déféquer et 2 gorgées d'eau		
03/05/2025	06:05	101	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
03/05/2025	01:34		Coucher. 4:39 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau		
04/05/2025	06:08	86	à jeun hier midi 2 bières		
04/05/2025	03:13		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
05/05/2025	06:18	128	à jeun 1 amarel 1mg hier midi 1 coupe de champagne 1 verre de blanc 1 verre de rouge 1 coupe de champagne		
05/05/2025	08:17	73	après petit déjeuner sport uriné et déféqué		
05/05/2025	20:08	106	après le dîner		
05/05/2025	23:40		Coucher. 3:04 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau		
06/05/2025	06:51	115	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
06/05/2025	12:20	102	j'ai froid dans les mains et faim		
06/05/2025	02:05		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
07/05/2025	07:00	116	à jeun		
07/05/2025	01:33		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
08/05/2025	06:14	117	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
08/05/2025	01:26		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
09/05/2025	06:16	105	à jeun		
09/05/2025	01:11		Coucher. 5:18 lever pour uriner et déféquer et 1 gorgée d'eau		
10/05/2025	06:09	121	à jeun 1 amarel 1mg hier midi 1 verre de blanc après-midi 1 bière soir une calzone du camion		
10/05/2025	02:15		Coucher. 5:34 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau		
11/05/2025	06:14	121	à jeun 1 amarel 1mg		
11/05/2025	16:30	72	à midi 2 bières		
12/05/2025	00:43		Coucher. 4:48 lever pour uriner et déféquer et 2 gorgées d'eau		
12/05/2025	06:23	94	à jeun hier soir maquereaux au vin blanc aération de la chambre		
13/05/2025	00:45		Coucher. 4:51 lever pour uriner et déféquer et 2 gorgées d'eau		

13/05/2025	06:14	118	à jeun hier midi 1 verre de blanc nuit velux ouvert		
14/05/2025	00:59		Coucher. 5:38 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau		
14/05/2025	06:59	108	à jeun		
15/05/2025	00:55		Coucher. 4:46 lever pour uriner et déféquer et 2 gorgées d'eau		
15/05/2025	06:40	114	à jeun 6 cuillères de flocons et 4 sablés au sarrasin après le ppdm hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
15/05/2025	08:55	171	30mn environ après 60mn de marche rapide avec dénivelé		
15/05/2025	09:31	154			
15/05/2025	10:41	121	froids aux mains		
15/05/2025	11:19	110	après avoir uriné et 10m. de marche pour se réchauffer		
15/05/2025	12:15	94	avant le déjeuner		
15/05/2025	12:58	96	après le déjeuner 230g paleron 250g lentilles 100g compote sans sucre ajouté		
15/05/2025	17:19	104			
15/05/2025	19:19	98	avant le dîner froid aux mains		
15/05/2025	20:26	144	après dîner		
16/05/2025	01:54		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
16/05/2025	06:10	105	à jeun		
17/05/2025	02:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
17/05/2025	06:45	105	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
18/05/2025	01:50		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
18/05/2025	06:10	108	à jeun hier matin 2 sablés en fin de petit déjeuner 2 gorgées d'eau gazeuse après le sport quatre-heure 1 tranche de pain d'épices		
19/05/2025	00:48		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
19/05/2025	06:19	93	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc et une tranche de pain d'épices		
20/05/2025	02:25		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
20/05/2025	06:31	113	à jeun hier midi 1 verre de blanc		
21/05/2025	00:55		Coucher. 2:27 lever pour uriner 5:05 lever pour uriner et déféquer et 1 gorgée d'eau		
21/05/2025	05:19	100	à jeun sensation de chaud hier soir 1 amarel 1 mg		

21/05/2025	08:11	154	Après le petit déjeuner et le sport 1 gorgée d'eau gazeuse et 2 sablés 1 amarel 1mg		
21/05/2025	10:16	114	Après les courses et 15 amandes		
21/05/2025	11:44	70	Effet des amandes ?		
21/05/2025	12:42	79	Après le déjeuner un gros morceau de boudin aux pommes 250g de riz aux champignons et 100g de compote avec 20 cl de vin l		
21/05/2025	16:59	90			
21/05/2025	20:16	114	Après le dîner		
22/05/0225	01:20		Coucher. 4:00 lever pour uriner et déféquer et 2 gorgées d'eau gazeuse		
22/05/0225	06:14	103	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc et pas de résitune		
22/05/0225	09:28	131	après le sport 130mn de marche séchage et habillage suis resté humide car des moments de pause pour trouver mon chemin pe		
22/05/0225	09:49	128	Après avoir mis un gilet pour conserver la chaleur et pris 10 amandes		
22/05/0225	10:32	102			
23/05/2025	01:26	132	Avant d'aller au lit 1 amarel 1mg		
23/05/2025	01:35		Coucher. 3:48 lever pour uriner et 2 gorgées d'eau plate		
23/05/2025	06:11	80	à jeun ai très chaud 1 gorgée d'eau		
23/05/2025	06:54	88	1 gorgée d'eau et après avoir respiré profondément ai de moins en moins chaud		
23/05/2025	09:04	154	Après le petit déjeuner 5 cuillères flocons d'avoine cacao et 10 amandes		
23/05/2025	10:50	174	Après avoir aéré		
23/05/2025	10:56	161	plus d'aération depuis 5mn		
23/05/2025	11:48	135	Après avoir bu un verre avec moitié moitié eau gazeuse eau plate et un peu de chocolat		
23/05/2025	12:44	92	Après le déjeuner avec sel et sucre car alcool.		
23/05/2025	16:27	127	Dans l'après-midi		
23/05/2025	22:29	80	je commence à avoir froid, je me resucrer avec un bout de pain d'épices et 1 gorgée d'eau gazeuse		
24/05/2025	00:35	161	Coucher. Après resucrer resaler 1 gorgée d'eau gazeuse		
24/05/2025	03:31	93	à jeun après prise 1 gorgée d'eau plate hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc		
24/05/2025	06:38	117	à jeun au lever		
24/05/2025	08:39	189	Après le sport pris 3 gorgées d'eau gazeuse séchage au sèche cheveux et gilet pour ne pas se refroidir et pas d'amarel pour gard		

24/05/2025	09:06	176	moins chaud mais j'ai pas froid pris 2 gorgées d'eau gazeuse		
24/05/2025	10:17	124	Après plusieurs gorgées d'eau gazeuse je commence à avoir froid aux mains et un peu au torse je me resucrer avec une demie tr		
24/05/2025	11:10	120	j'ai réamorcé la pompe à graisse avec la demie tranche de pain d'épices mais il faut continuer à bouger pour éviter que les musc		
24/05/2025	15:22	109	Après plusieurs gorgées d'eau gazeuse		
25/05/2025	00:15		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
25/05/2025	06:07	110	à jeun		
26/05/2025			Coucher. 5:02 lever pour uriner		
26/05/2025	06:32	96	à jeun hier midi 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
27/05/2025			Coucher. Un réveil mais je n'ai pas été uriner		
27/05/2025	06:15	134	hier soir un bon morceau de chocolat nuit au chaud à jeun 2 gorgées d'eau gazeuse ppdm 1 tranche de pain d'épices 5 amandes		
27/05/2025	13:29	128	Après le déjeuner sans alcool goût plutôt neutre que salé ou sucré ai bu le fin de verre d'eau plate prise deux gorgées d'eau gaze		
27/05/2025	14:07	145	goût plutôt salé par moment corps plutôt frais		
27/05/2025	14:50	138	Après un bon morceau de chocolat goût plutôt neutre		
28/05/2025	03:25		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
28/05/2025	09:20	128	à jeun hier soir endormissement devant la télé réveil à l'heure du coucher et nuit chambre fraîche velux fermé avec store fermé a		
28/05/2025	10:00	148	Après avoir petit déjeuner		
29/05/2025	00:51		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
29/05/2025	06:11	112	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir remis 1 pot de compote		
29/05/2025	07:55	139	Après le petit déjeuner. Ai fait pendant cuisson gonflage des flocons environ 5mn de mvt Alexis Christian sensation de chaleur e		
29/05/2025	23:12	119	Bu mangé avec beaucoup de sucres lents goût neutre ai déféqué bu une gorgée d'eau plate ai eu très chaud de la tête aux pieds		
30/05/2025	23:39		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
30/05/2025	06:50	131	à jeun hier soir j'avais retrouvé l'odorat nuit ou j'ai eu chaud tout le temps ce matin nez plutôt frais et humide mais chaud au corp		
31/05/2025	00:41		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
31/05/2025	06:20	108	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir une calzone du camion seulement avec 20cl d'eau gazeuse		
01/06/2025	21:55		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
01/06/2025	06:27	126	à jeun frais aux pieds chaud au corps et à la tête une gorgée d'eau gazeuse		

02/06/2025	00:36		Coucher. 4:45 lever pour uriner et déféquer et 2 gorgées d'eau plate		
02/06/2025	06:26	91	à jeun matin frais et humide suis plus frais aux pieds et robe de chambre hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse et 2 bières soir maq		
03/06/2025	02:54		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
03/06/2025	07:06	116	à jeunai un peu chaud à la tête hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières		
04/06/2025	23:22		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
04/06/2025	06:28	129	à jeun ai la tête plus chaude qu les pieds hier midi rééquilibrage avec eau gazeuse et mouvement Alexis avant de boire les 2 bières		
05/06/2025	23:55		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
05/06/2025	06:25	115	a jeun température bien réglé cette nuit pas transpiré hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières soir maquereaux au vin blanc		
05/06/2025	06:31	124	Après avoir bu une gorgée d'eau plate enlevé mon bonnet, attendu un peu et le remettre		
06/06/2025	02:40		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
06/06/2025	06:15	123	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse et 2 bières.		
06/06/2025	06:55	124	Après le petit déjeuner ph neutre		
06/06/2025	08:21	156	Après la marche séchage et habillage suis corps chaud		
06/06/2025	23:51		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
07/06/2025	06:13	120	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse et 2 bières soir 1 gorgée d'eau plate 1 calzone avec 1 verre d'eau gazeuse		
08/06/2025	02:00		Coucher. Pas de réveil pour uriner corps frais dans le lit ai mis un peu de temps à m'endormir le truc du pied du lit que j'ai déclen		
08/06/2025	06:23	121	à jeun hier midi 3 gorgées d'eau gazeuse 2 bières soir lunch bowl jaune et un pot de compote		
09/06/2025	02:35		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
09/06/2025	06:20	114	à jeun hier midi 3 gorgées d'eau gazeuse 2 bières soir maquereaux au vin blanc lunch bowl jaune 1 pot de compote		
10/06/2025	00:20		Coucher. 3:21 lever pour uriner 1 gorgée d'eau plate		
10/06/2025	06:50	131	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières bock soir 1 assiette de taboulé 3 galettes de sarrasin 2 oeufs 1 pot de compot		
11/06/2025	00:36		Coucher. 4:20 lever pour uriner, 1 gorgée d'eau plate		
11/06/2025	07:00	109	à jeun hier ppdm neutre midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières		
12/06/2025	00:22		Coucher. 3:46 lever pour uriner suis en sueur 4 gorgées d'eau gazeuse.		
12/06/2025	06:18	137	à jeun suis un peu moîte hier matin ppdm neutre midi 1 gorgée d'eau gazeuse 1 verre de vin blanc soir maquereaux au vin blanc		
13/06/2025	00:00		Coucher. Pas de réveil pour uriner		

13/06/2025	06:13	111	à jeun suis moîte. Ppdm neutre 1 verre d'eau gazeuse.		
14/06/2025	00:55		Coucher. 4:40 lever pour uriner 2 gorgées d'eau gazeuse.		
14/06/2025	06:16	124	à jeun hier midi 1 gorgée d'eau gazeuse 1 verre de vin blanc soir une calzone 1 pot de compote 1 verre d'eau gazeuse.		
15/06/2025	00:56		Coucher. 1:55 4:08 réveil pour uriner et déféquer.		
15/06/2025	06:11	105	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières.		
15/06/2025	01:20		Coucher. 4:18 lever pour uriner et déféquer. Prise d'une gorgée d'eau plate et une gorgée d'eau gazeuse.		
16/06/2025	06:16	117	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières soir maquereaux au vin blanc.		
17/06/2025	02:00		Coucher. 4:33 lever pour uriner et déféquer. Prise d'une gorgée d'eau plate et une gorgée d'eau gazeuse.		
17/06/2025	06:13	123	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières.		
18/06/2025	02:15		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
18/06/2025	06:36	117	à jeun déjeuner au manège de Tilly.		
19/06/2025	02:50		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
19/06/2025	06:16	122	à jeun hier midi 1 gorgée d'eau gazeuse 1 verre de vin blanc et un bon morceau de chocolat soir maquereaux au vin blanc.		
20/06/2025	03:03		Coucher. 5:41 lever pour uriner et déféquer me recouche.		
20/06/2025	06:40	113	à jeun		
21/06/2025	01:22		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
21/06/2025	06:13	125	à jeun hier midi 1 verre de vin blanc soir une calzone et un verre d'eau gazeuse.		
22/06/2025	02:43		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
22/06/2025	06:12	129	à jeun hier soir 29,9° dans la chambre à coucher.		
22/06/2025	01:47		Coucher. 3:49 lever pour uriner et déféquer 2 gorgées d'eau gazeuse.		
23/06/2025	06:22	123	à jeun hier midi 2 bières 2 gorgées d'eau gazeuse soir maquereaux au vin blanc.		
24/06/2025	01:13		Coucher. 4:55 lever pour uriner et déféquer. 1 gorgée d'eau gazeuse.		
24/06/2025	06:11	117	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières.		
25/06/2025	02:09		Coucher. 4:54 lever pour uriner. Prise de deux gorgées d'eau plate.		
25/06/2025	06:13	113	à jeun		
26/06/2025	01:58		Coucher. 3:54 lever pour uriner et déféquer. 2 gorgées d'eau gazeuse.		

26/06/2025	06:12	114	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières soir maquereaux au vin blanc.		
27/06/2025	02:17		Coucher. 3:52 lever pour uriner 2 gorgées d'eau gazeuse.		
27/06/2025	06:12	117	à jeun		
28/06/2025	02:10		Coucher. 4:02 lever pour uriner et déféquer. 2 gorgées d'eau plate. 5:27 lever pour uriner. 2 gorgées d'eau plate.		
28/06/2025	06:11	115	à jeun hier midi 1 gorgée d'eau gazeuse 1 verre de blanc..		
29/06/2025	02:14		Coucher. 4:10 lever pour uriner. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
29/06/2025	06:10	133	à jeun		
30/06/2025	02:09		Coucher. 4:45 lever pour uriner. Prise de 3/4 de verre d'eau plate et gazeuse..		
30/06/2025	06:13	116	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc.		
01/07/2025	02:50		Coucher. 3:30 lever pour uriner et une gorgée d'eau gazeuse.		
01/07/2025	05:47	108	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse et 2 bières.		
01/07/2025	08:28	185	Après le sport séchage et habillage.		
02/07/2025	02:05		Coucher. 4:37 lever pour uriner et déféquer. 2 gorgées d'eau gazeuse.		
02/07/2025	05:51	120	à jeun.		
03/07/2025	02:17		Coucher. 3:09 lever pour uriner et 1 gorgée d'eau plate.		
03/07/2025	06:02	121	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc.		
03/07/2025	08:08	174	Après la marche avoir uriné et déféqué. Séchage et habillage.		
04/07/2025	02:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
04/07/2025	05:38	116	à jeun		
04/07/2025	07:47	181	Après la marche avoir uriné séchage et habillage. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
05/07/2025	03:49		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
05/07/2025	06:24	115	à jeun hier midi 1 kir 1 verre de blanc après-midi 1 bière		
06/07/2025	04:35		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
06/07/2025	07:53	126	à jeun hier midi 1 bon morceau de chocolat et 4 sablés au sarrasin avec 3 gorgées d'eau gazeuse après-midi 1 bière.		
07/07/2025	03:24		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
07/07/2025	07:45	105	a jeun hier midi 3 gorgées d'eau gazeuse 3 bières 1 bon morceau de chocolat et 4 sablés au sarrasin soir maquereaux au vin bla		

08/07/2025	01:31		5:20 lever pour uriner et déféquer et 1 gorgée d'eau plate		
08/07/2025	07:36	120	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières.		
09/07/2025	02:54		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
09/07/2025	06:46	112	à jeun		
10/07/2025	04:05		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
10/07/2025	07:05	107	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir maquereaux au vin blanc		
11/07/2025	03:11		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
11/07/2025	06:37	110	à jeun		
12/07/2025	04:55		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
12/07/2025	06:55	113	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir une calzone.		
13/07/2025	03:50		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
13/07/2025	06:46	113	à jeun		
14/07/2025	03:17		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
14/07/2025	06:16	108	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir maquereaux au vin blanc.		
15/07/2025	02:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
15/07/2025	05:35	102	à jeun puis 2 gorgées d'eau plate hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de blanc.		
16/07/2025	01:55		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
16/07/2025	06:15	115	à jeun		
17/07/2025	02:50		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
17/07/2025	06:17	104	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir maquereaux au vin blanc.		
18/07/2025	02:45		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
18/07/2025	06:14	108	à jeun		
19/07/2025	03:40		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
19/07/2025	05:46	125	à jeun j'ai chaud hier mi-matinée 2 tranches de pain VOLLKORNBR midi 3 bières 3 gorgées d'eau gazeuse.		
20/07/2025	03:10		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
20/07/2025	06:15	113	à jeun		

21/07/2025	02:45		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
21/07/2025	07:24	106	à jeun hier midi 3 gorgées d'eau gazeuse 3 bières au café soir maquereaux au vin blanc.		
22/07/2025	02:58		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
22/07/2025	06:15	104	à jeun hier midi 1 gorgée d'eau gazeuse 1 bière au café		
23/07/2025	00:55		Coucher. 5:08 lever pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau plate.		
23/07/2025	06:18	107	à jeun		
24/07/2025	02:45		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
24/07/2025	06:30	110	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc.		
25/07/2025	03:06		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
25/07/2025	05:53	133	à jeun		
26/07/2025	02:35		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
26/07/2025	06:16	127	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 bière au café.		
27/07/2025	01:34		Coucher. 4:27 lever pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
27/07/2025	06:14	127	à jeun		
28/07/2025	03:26		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
28/07/2025	08:15	122	à jeun hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 3 bières au café soir maquereaux au vin blanc		
29/07/2025	02:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
29/07/2025	06:50	108	à jeun hier midi 1 gorgée d'eau gazeuse 1 bière au café.		
30/07/2025	03:48		Coucher. Pas de réveil pour uriner		
30/07/2025	08:33	120	à jeun		
31/07/2025	01:35		Coucher. 04:56 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
31/07/2025	06:34	114	à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc.		
01/08/2025	02:35		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
01/08/2025	06:11	114	à jeun.		
02/08/2025	03:43		Coucher.		
02/08/2025			à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir une calzone.		

03/08/2025	02:25		Coucher. 4:54 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau plate.		
03/08/2025	07:00	129	à jeun.		
04/08/2025	03:54		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
04/08/2025	07:53	126	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir maquereaux au vin blanc.		
05/08/2025	03:30		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
05/08/2025	07:23	119	à jeun hier midi 3 gorgées d'eau gazeuse 3 bières au café.		
06/08/2025	02:36		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
06/08/2025	05:56		à jeun.		
07/08/2025	02:31		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
07/08/2025	06:24	116	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir maquereaux au vin blanc.		
08/08/2025	02:54		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
08/08/2025	06:02	115	à jeun		
09/08/2025	03:59		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
09/08/2025	06:28	114	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café.		
10/08/2025	02:51		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
10/08/2025	06:37		à jeun.		
11/08/2025	02:20		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
11/08/2025	06:17	135	à jeun suis un peu en sueur hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc & lunch bowl jau		
11/08/2025	19:26	110	ce midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de blanc. Avant de dîner		
12/08/2025	01:20	131	Coucher.		
12/08/2025	05:36	119	à jeun		
13/08/2025	02:23		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
13/08/2025	06:52	147	à jeun.		
14/08/2025	01:56		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
14/08/2025	06:15		à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de blanc.		
15/08/2025	00:20		Coucher. 4:13 réveil pour uriner et déféquer trois gorgées d'eau gazeuse.		

15/08/2025	06:20	130	à jeun.		
16/08/2025	02:20		Coucher. 4:47 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
16/08/2025	06:27		à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de vin blanc soir 1 calzone.		
17/08/2025	02:30		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
17/08/2025	08-01		à jeun.		
18/08/2025	02:27		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
18/08/2025	06:37	111	à jeun hier midi 3 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc.		
18/08/2025	12:18	142	Après 1 tranche de pain noir et avant le déjeuner.		
18/08/2025	19:31	295	Ce midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de vin blanc. Avant de dîner.		
19/08/2025	01:47	110	Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
19/08/2025	06:03		à jeun		
20/08/2025	01:37		Coucher. Pas de réveil pour uriner.		
20/08/2025	05:56	139	à jeun.		
21/08/2025	01:35		Coucher. 04:21 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
21/08/2025	06:12		à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir maquereaux au vin blanc.		
22/08/2025	00:10		Coucher. 4:25 prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
22/08/2025	08:17	152	à jeun.		
23/08/2025	01:28	122	Coucher.		
23/08/2025	06:15		à jeun hier midi 1 gorgée d'eau gazeuse 1 bière au café soir une calzone.		
24/08/2025	02:01		Coucher.		
24/08/2025	07:02		à jeun.		
25/08/2025	01:00	148	Coucher. 4:58 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau plate.		
25/08/2025			à jeun hier midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blanc.		
26/08/2025	04:14	145	Coucher.		
26/08/2025			à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de vin blanc soir maquereaux au vin blanc.		
27/08/2025	03:34		Coucher.		

27/08/2025			à jeun.		
28/08/2025	00:49		Coucher. 04:20 réveil pour uriner et déféquer.		
28/08/2025			à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse soir maquereaux au vin blanc.		
29/08/2025			Coucher. 03:18 réveil pour uriner et déféquer.		
29/08/2025			à jeun		
03/09/2025			Coucher. 01:34 réveil pour uriner. Prise une gorgée d'eau plate une gorgée d'eau gazeuse. 03:35 réveil pour uriner et déféquer. Pr		
04/09/2025	06:14	234	à jeun ayant faim hier matin pas de pddm midi 1 verre de blanc soir maquereaux au vin blan 0335 réveil pour uriner et déféquer. I		
04/09/2025	08:39	288	Après le petit déjeuner. Aucun symptôme de chaleur sueur ni malaise.		
04/09/2025	21:18	281	Après le dîner. Pas de sensations de fièvre ou de symptômes de malaise.		
05/09/2025	02:15	169	Coucher. 04:12 réveil pour uriner et déféquer		
05/09/2025	08:09	212	à jeun. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
05/09/2025	22:49	220	Coucher. 04:10 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
06/09/2025	07:39	185	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de blanc soir un pizza calzone du camion.		
06/09/2025	22:30	162	Coucher. 00:50 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse. 03:12 réveil pour uriner et déféquer. Prise de		
07/09/2025	06:25	188	à jeun.		
07/09/2025	22:55	161	Coucher.		
08/09/2025	06:53	184	à jeun sans symptômes de malaise d"hyperglycémie hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir maquereaux au vin		
08/09/2025	23:12	200	Coucher.		
09/09/2025	08:15	166	à jeun hier midi prise de deux gorgées d'eau gazeuse et 1 verre de vin blanc.		
09/09/2025	21:50	206	Coucher. Pas de symptômes d"hyperglycémie. 00:00 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse et 1 bar		
10/09/2025	06:43	155	à jeun. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse.		
10/09/2025	22:36	170	Coucher. 04:00 réveil pour uriner Prise de deux gorgées d'eau gazeuse et 8 sablés bretons à la farine de sarrasin. Prise de deux g		
11/09/2025	07:33	170	à jeun sans symptômes apparent d"hyperglycémie hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 verre de blanc soir maquereaux au vin bl		
11/09/2025	21:43	135	Coucher. 02:12 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse. Prise de 8 sablés bretons à la farine de sarra		
12/09/2025	06:38	150	à jeun sans symptômes apparent d"hyperglycémie.		
12/09/2025	23:30	198	sans symptômes d"hyperglycémie. Coucher. 02:05 réveil pour uriner et déféquer. Prise de 8 sablés bretons à la farine de sarrasin		

13/09/2025	05:46	155	à jeun sans symptômes apparent d"hyperglycémie hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse. 2 bières au café		
13/09/2025	23:32	142	sans symptômes apparent d"hyperglycémie. Coucher. 2:27 réveil pour uriner et déféquer. Prise 8 sablés bretons à la farine de sa		
14/09/2025	05:35	181	à jeun avec quelques symptômes légés d"hyperglycémie.		
15/09/2025	00:48	160	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 04:23 réveil pour uriner et déféquer. Prise de huit sablés bretons à la farine		
15/09/2025	06:16	192	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café.		
15/09/2025	22:48	180	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 02:56 réveil pour uriner et déféquer. Prise de huit sablés bretons à la farine		
16/09/2025	06:40	153	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier= midi deux gorgées d'eau gazeuse 1 verre de vin blanc.		
16/09/2025	23:13	174	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 03:40 réveil pour uriner et déféquer. Prise de quatre sablés bretons à la farine		
17/09/2025	06:37	154	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
17/09/2025	23:33	118	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 02:16 réveil pour uriner et déféquer		
18/09/2025	06:38	134	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier 13h deux gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir maquereaux au vi		
18/09/2025	23:37	186	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 01:57 réveil pour uriner et déféquer. Prise de huit sablés bretons à la farine		
19/09/2025	06:06	131	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
19/09/2025	23:26	148	Sans trop de symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
20/09/2025	05:38	138	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café soir une calzone du c		
20/09/2025	23:43	187	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 03:26 réveil pour uriner. Prise de huit sablés bretons à la farine de sarras		
21/09/2025	06:41	151	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi prise de huit sablés à la farine de sarrasin après midi 2 fois prise de		
21/09/2025	23:28	142	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 01:50 réveil pour uriner et déféquer. Prise de huit sablés bretons à la farine		
22/09/2025	05:50	141	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi trois gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café et au dessert huit sab		
22/09/2025	23:09	149	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 03:27 réveil pour uriner et déféquer. Prise de huit sablés bretons à la farine		
23/09/2025	06:09	157	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café.		
24/09/2025	00:13	158	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 04:37 réveil pour uriner et déféquer. Prise de huit sablés bretons à la farine		
24/09/2025	05:06	168	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie midi au dessert huit sablés bretons à la farine de sarrasin.		
24/09/2025	23:38	153	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 04:01 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse		
25/09/2025	06:20	178	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café au dessert seize sabl		
25/09/2025	23:42	164	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 03:54 réveil pour uriner et déféquer. Prise de trois gorgées d'eau gazeuse		

26/09/2025	06:50	137	à jeun hier midi au dessert seize sablés bretons à la farine de sarrasin. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse		
27/09/2025	01:08	163	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
27/09/2025	05:18	117	à jeun hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café dessert seize sablés bretons à la farine de sarrasin soir 1 calzone		
28/09/2025	00:02	155	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
28/09/2025	05:55	109	à jeun hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 2 bières au café.boudin		
29/09/2025	01:15	139	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
29/09/2025	05:46	108	à jeun hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse 1 bière au café soir maquereaux au vin blanc		
30/09/2025	00:55	145	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
30/09/2025	06:10	134	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 1 bière au café repas au dessert huit s		
30/09/2025	23:39	145	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 3:16 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau plate. Un		
01/10/2025	06:34	137	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
01/10/2025	00:58	128	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
02/10/2025	07:05	118	à jeun 10:41 1 tranche de pain noir midi 2 gorgées d'eau gazeuse au dessert huit sablés bretons à la farine de sarrasin 2 gorgées		
02/10/2025	23:40	177	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 4:14 réveil pour uriner prise d'une tranche de pain noir prise de deux gorg		
03/10/2025	06:14	143	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
03/10/2025	23:11	159	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
04/10/2025	05:12	126	à jeun midi au dessert vingt quatre sablés bretons à la farine de sarrasin soir une calzone du camion avant d'aller au lit une tranc		
04/10/2025	21:54	151	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. Vers 00:00 réveil pour uriner une tranche de pain noir.		
05/10/2025	05:10	110	à jeun hier midi deux gorgées d'eau gazeuse un verre de blanc avant d'aller au lit une tranche de pain noir		
05/10/2025	21:45	189	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 01:58 réveil pour uriner et déféquer une tranche de pain noir et deux gorg		
06/10/2025	06:12	135	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie.hier midi deux gorgées d'eau gazeuse 1 bière au café soir maquereaux au vi		
07/10/2025	06:13	151	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie.hier midi 2 gorgées d'eau gazeuse une bière au café.		
07/10/2025	22:23	169	Après deux gorgées d'eau gazeuse Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 00:00 une tranche de pain noir deux		
08/10/2025	06:38:00	150	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
10/10/2025	02:36:00	152	Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
10/10/2025	05:17:00	132	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier soir 2 verres de vin blanc		

10/10/2025	23:24:00	170	Après quatre barres de céréales abricot. Coucher.		
13/10/2025	01:46:00	174	Après quelques heures de sommeil.. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
13/10/2025	10:12:00	221	Après le petit déjeuner hier midi 1 bière soir maquereaux au vin blanc.		
15/10/2025	08:01	159	à jeun un peu fébrile après l'aller retour pour l'analyse sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier soir 1haldol 1mg dans la		
16/10/2025	13:30	159	Avant le déjeuner prise d'un amarel 1mg		
17/10/2025	02:17	151	Au milieu de la nuit après une tranche de pain noir.		
17/10/2025	10:22	154	à jeun ce matin un amarel 1mg courant de la matinée je me sens fébrile et mal de tête au moment de la prise je me sens fébrile		
17/10/2025	13:24	198	Après 3 bières au café.		
17/10/2025	22:46	160	Avant d'aller au lit après une calzone du camion sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
18/10/2025	14:44	100	Bien après le déjeuner un verre de vin blanc.		
18/10/2025	21:57	149	Avant d'aller au lit. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Avec une tisane de camomille pour la digestion.		
19/10/2025	08:13	130	Au lever après une gorgée d'eau plate. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
19/10/2025	13:42	86	Après deux bières au café le déjeuner et huit sablés bretons à la farine de sarrasin et 10 sablés de l'abbaye à la farine de blé.		
19/10/2025	22:27	173	Avant d'aller au lit sans symptômes apparents d"hyperglycémie. 23:59 réveil pour uriner une tranche de pain noir quatre gorgées		
20/10/2025	07:15	148	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie. hier midi 1 gorgée d'eau gazeuse deux bières au café huit sablés bretons à la		
20/10/2025	13:44	163	Après le déjeuner avec un verre de vin blanc quatre sablés bretons à la farine de sarrasin et cinq sablés de l'abbaye. Sans sympté		
21/10/2025	23:13	127	Avant d'aller au lit après une masturbation sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher.		
22/10/2025	05:51	148	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
22/10/2025	22:36	152	Avant d'aller au lit après m'être endormi suite au dîner. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Coucher. 00:49 réveil pour		
23/10/2025	05:22	130	à jeun sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi deux gorgées d'eau gazeuse deux bières au café dessert une comp		
23/10/2025	22:30	207	Après prise de la tension avant d'aller au lit. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. 03:00 réveil pour uriner prise d'une tra		
24/10/2025	05:46	156	à jeun après prise PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. hier midi dessert compote et 4 sablés bretons à la farine de		
24/10/2025	09:46		Prise d'une tranche de pain noir et un gorgée d'eau gazeuse. 10:00 prise d'un demi verre d'eau du robinet.		
24/10/2025	23:07	185	Après prise PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
25/10/2025	06:25	158	à jeun après prise du PH sans symptômes apparents d"hyperglycémie hier midi deux gorgées d'eau gazeuse deux bières au café		
26/10/2025	06:20	154	Après prise PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		

26/10/2025	13:34	134	Resynchronisation à l'heure UTC+1h. Après 2 gorgées d'eau gazeuse et 2 bières au café, le déjeuner avec dessert une compote 8		
26/10/2025	22:55	139	Après prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
27/10/2025	01:14	118	Réveil pour uriner et déféquer. Mangé un tranche de pain noir et bu deux gorgées d'eau gazeuse. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
27/10/2025	04:14	159	Réveil à 04:04 pour uriner et déféquer selles molles et nauséabondes. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse et glycémie. Sans sy		
27/10/2025	05:54	149	Après la prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
27/10/2025	19:44	137	Après prise de la tension avant de dîner.		
27/10/2025	20:28	177	Après le dîner. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
27/10/2025	23:09	186	Après la pesée. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
28/10/2025	02:31	140	02:10 Réveil pour uriner et déféquer. Mangé une tranche de pain noir et bu de l'eau plate et gazeuse. Sans symptômes apparents		
28/10/2025	07:21	171	Après prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
28/10/2025	22:38	231	Après la prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
29/10/2025	04:08	121	Après la pesée sur le pèse-personne classique. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Mangé une tranche de pain noir et		
29/10/2025	06:20	184	Après la prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
30/10/2025	01:40	145	Après la prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. 05:00 réveil pour uriner et beaucoup déféquer. Bu une gorgée		
30/10/2025	09:03	133	Après prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. hier midi deux bières au café dessert une compote 4 sablés bre		
30/10/2025	14:05	173	Après le déjeuner dessert une compote 4 sablés bretons à la farine de sarrasin 4 sablés de l'abbaye à la farine de sarrasin et blé		
30/10/2025	23:40	154	Après prise du PH. au dîner dessert une compote 4 sablés bretons à la farine de sarrasin 4 sablés de l'abbaye à la farine de sarra		
31/10/2025	04:59	133	04:36 réveil pour uriner et déféquer. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse et une tranche de pain noir Prise de deux gorgées d'ea		
31/10/2025	22:39	172	Après pesée. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie		
01/11/2025	06:19	149	à jeun au lever après avoir uriné et déféqué sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Prise de deux gorgées d'eau gazeuse. l		
02/11/2025	00:20	168	Après prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie. Dîner avec maquereaux avec un trait d'huile d'olive que j'ai bue		
02/11/2025	05:33	145	Après prise du PH. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		
02/11/2025	15:12	199	Après le déjeuner avec avant 2 bières au café en dessert une compote ssa 8 sablés bretons à la farine de sarrasin et 8 sablés de		
02/11/2025	22:48	172	Après prise du PH au dîner maquereaux au vin blanc dessert une compote ssa 4 sablés bretons à la farine de sarrasin et 4 sablés		
03/11/2025	03:14	159	03:00 réveil pour uriner et beaucoup déféquer facilement et bu deux gorgées d'eau gazeuse. Sans symptômes apparents d"hyper		
03/11/2025	03:26	163	Après avoir mangé une tranche de pain noir. et bois deux gorgées d'eau gazeuse. Sans symptômes apparents d"hyperglycémie.		

03/11/2025	06:04	165	Au lever après avoir uriné et bu deux gorgées d'eau gazeuse. Sans symptômes apparents d'hyperglycémie.		
03/11/2025	08:42		prise de 20 amandes décortiquées. le nez se dégage.		
03/11/2025	10:12		prise d'une barre de céréales grainéa abricot et une quinzaine d'amandes décortiquées et bu une gorgée d'eau gazeuse.		
03/11/2025	13:15	150	Après le déjeuner bu deux gorgées d'eau gazeuse un verre de vin blanc dessert une compote ssa 4 sablés bretons à la farine de		
03/11/2025	20:26	210	Après le dîner avec en dessert une compote ssa 4 sablés bretons à la farine de sarrasin 4 sablés de l'abbaye à la farine de sarras		
10/11/2025			03:32 réveil pour uriner et beaucoup déféquer. J'ai faim je mange une tranche de pain noir et un barre de céréales grainéa à la fig		
12/11/2025	04:02	189	03:35 réveil pour uriner et déféquer. Prise d'une gorgée d'eau plate mangé une tranche de pain noir une barre de céréales grainéa		
14/11/2025			02:40 réveil pour uriner. Prise d'une gorgée d'eau plate d'une tranche de pain noir d'une barre de céréales grainéa fruits et bu deu		