

Date	Heure	VH	VB	Puls.	Observations
16/1/2025	06:33	122	85	65	au lever après avoir uriné et déféqué
	06:35	114	82	65	
	06:36	117	79	61	
	07:13	113	79	67	après le petit déjeuner
24/2/2025	06:23	130	84	61	au lever après avoir uriné et déféqué
	06:25	126	84	60	
	06:26	118	79	59	
	07:02	127	80	66	après le petit déjeuner
	08:05	113	81	73	environ 15 à 20 mn après le sport
	12:05	149	95	57	un peu avant manger
	12:07	132	93	58	
	12:09	133	93	58	
	13:03	119	84	69	après le déjeuner
	19:21	148	93	55	un peu avant de dîner froid aux mains
	19:24	142	88	56	
	19:26	127	88	55	
	20:16	117	78	64	après le dîner
25/2/2025	01:27	148	92	53	avant le coucher
	01:28	140	89	56	
	01:30	128	89	56	
3/3/2025	06:21	124	83	56	au lever après avoir uriné et déféqué
	06:22	112	81	56	
	06:24	118	83	56	
	07:02	121	87	66	après le petit déjeuner
	07:51	106	74	70	après les 30 mn de sport séchage et habillage
	19:27	137	91	57	avant le dîner
	19:28	131	88	58	
	19:30	126	89	56	
	20:22	109	75	66	après le dîner

4/3/2028	02:26	124	87	54	avant d'aller au lit		
	02:28	120	86	54			
	02:30	118	86	53			
10/3/2025	06:10	130	89	56	au lever après avoir uriné		
	06:12	124	87	56			
	06:15	125	87	57			
	07:05	116	77	67	après le petit déjeuner et avoir déféqué		
	07:56	119	77	70	après les 30 mn de sport séchage et habillage		
	19:42	144	98	60	avant de dîner		
	19:44	136	90	60			
	19:46	133	90	59			
	20:26	112	75	72	après le dîner		
11/3/2025	03:23	121	87	53	avant d'aller au lit		
	03:25	121	84	53			
	03:27	118	86	52			
17/3/2025	06:14	121	82	61	au lever après avoir uriné et déféqué		
	06:16	114	82	63			
	06:18	114	82	61			
	06:58	105	79	72	après le petit déjeuner		
	07:49	103	76	77	après les 30 minutes de sport séchage et habillage		
	12:23	131	80	65	Après une bière avant de déjeuner		
	12:25	119	81	63			
	12:26	107	81	66			
	13:10	115	80	64	Après le déjeuner		
	19:29	141	90	56	Avant le dîner		
	19:31	134	93	56			
	19:33	130	90	56			
	20:20	130	83	63	Après le dîner		
18/3/2025	02:27	142	92	49	Après une masturbation avant d'aller au lit		
	02:29	131	92	50			

	02:31	127	85	51			
24/3/2025	06:21	136	90	58	au lever après avoir uriné		
	06:25	126	93	61			
	06:26	130	93	61			
	07:31	123	91	75	après le petit déjeuner		
	08:32	118	86	75	après le sport séchage et habillage		
	19:33	138	93	56	avant le dîner		
	19:35	131	91	56			
	19:38	135	90	55	j'avais envie d'uriner		
	20:24	118	80	68	après le dîner		
25/3/0225	02:47	131	90	51	avant d'aller au lit		
	02:48	128	89	49			
	02:50	135	88	50			
31/3/2025	07:04	135	91	51	au lever		
	07:05	130	90	51			
	07:07	130	88	51			
	08:02	120	82	67	après le petit déjeuner		
	08:54	102	77	78	après le sport séchage et habillage		
	13:45	109	72	66	un peu plus tard après le déjeuner		
	19:45	132	83	65	avant le dîner		
	19:47	126	89	65			
	19:50	121	78	64			
	20:26	111	76	75	après le dîner		
1/4/2025	00:34	130	87	57	après masturbation avant d'aller au lit		
	00:36	124	88	59			
	00:38	121	84	59			
7/4/0225	07:01	132	95	74	au lever		
	07:03	126	91	64			
	07:05	126	91				
	07:47	119	89	69	après le petit déjeuner		

	08:51	110	82	74	après le sport séchage et habillage	
	20:13	110	79	68	après le dîner	
8/4/2025	00:27	128	84	57	après masturbation avant d'aller au lit	
	00:29	121	86	57		
	00:31	126	87	60		
14/4/2025	07:27	119	81	68	au lever	
	07:29	115	78	67		
	07:30	112	81	65		
	08:24	103	79	82	après le petit déjeuner	
	09:55	97	76	76	après la marche	
	12:34	126	88	56	avant le déjeuner	
	12:35	129	92	57		
	12:37	129	88	55		
	13:22	110	81	64	après le déjeuner	
	19:32	139	95	57	avant le dîner	
	19:33	125	87	57		
	19:35	132	85	57		
	20:11	105	76	68	après le dîner	
15/4/2025	01:21	120	85	55	après masturbation avant d'aller au lit	
	01:23	116	83	54		
	01:25	118	80	53		
22/4/2025	06:27	116	87	64	au lever après avoir uriné	
	06:29	118	78	60		
	06:31	116	83	62		
	07:17	112	78	64	après le petit déjeuner	
	12:34	131	95	58	avant le déjeuner	
	12:36	120	84	57		
	12:38	125	84	56		
	13:08	110	80	60	après le déjeuner	
	19:33	127	84	53	avant le dîner	

	19:35	127	88	54		
	20:11	118	76	62	après le dîner	
23/4/2025	00:48	134	91	55	après masturbation avant d'aller au lit	
	00:50	136	88	55	Après avoir uriné au lever	
	00:52	123	86	55		
28/4/2025	06:10	134	87	65		
	06:12	118	83	63		
	06:14	115	82	63		
	06:50	114	81	82	Après le petit déjeuner	
	07:50	99	71	79	Après le sport séchage et habillage	
	12:01	137	87	59	Avant le déjeuner	
	12:02	130	91	55		
	12:05	126	90	55		
	12:56	121	83	63	Après le déjeuner	
	19:31	123	85	59	Avant le dîner	
	19:33	115	84	57		
	19:34	115	82	56		
	20:11	112	76	67	Après le dîner	
29/4/2025	00:49	121	88	59	Après masturbation avant d'aller au lit	
	00:51	116	90	60		
	00:54	117	89	62		
5/5/2025	06:08	179	107	55	Après avoir uriné au lever	
	06:10	163	99	54		
	06:13	155	100	56		
	06:53	150	102	73	Après le petit déjeuner	
	08:21	117	86	70	Après le sport uriné et déféqué séchage et habillage	
	12:55	135	92	66	Après le déjeuner	
	19:34	159	98	54	Avant le dîner	
	19:35	154	104	61		
	19:38	163	100	59		

	20:15	140	92	65	Après le dîner		
	23:30	147	97	54	Avant d'aller au lit		
	23:31	144	90	54			
	23:33	130	87	55			
6/5/2025	06:43	135	88	61	Au lever après avoir uriné		
	06:45	128	91	63			
	06:47	128	86	62			
	07:23	122	85	68	Après le petit déjeuner		
	08:44	114	82	79	Après le sport séchage et habillage		
	12:12	156	104	59	Avant le déjeuner j'ai froid aux mains		
	12:14	170	97	60			
	12:17	158	96	60			
	13:04	172	109	68	Après le déjeuner j'ai moins froid aux mains		
	13:06	164	94	65			
	13:08	155	102	65			
	15:56	112	80	74	Après 2x20mn de marche plus froid aux mains ni au corps		
	20:10	112	87	70	Après le dîner		
7/5/2025	01:56	135	85	47	Après masturbation avant d'aller au lit		
	01:58	132	90	49			
	02:00	127	90	49			