



Rapport de suivi PocketGLP

Synthèse d'auto-suivi patient · sans identité personnelle

Contient : 3 mois (hebdo) + 1 an (mensuel)

Généré : 16 août 2026 à 12:00

Traitement

Mounjaro

Dose actuelle : 7,5 mg · Tous les 7 jours · pen · Dernière : 13 août 2026 · 7,5 mg

Titration (injections saisies)

Date	Dose	Durée	Inj.
26 févr. 2026	2,5 mg	28 j	4
26 mars 2026	5 mg	55 j	8
21 mai 2026	7,5 mg	86 j	13

Depuis la 1^{re} injection

Mesure	Date début	Début	Date fin	Fin	Évolution
Poids	26 févr. 2026	105,5 kg	16 août 2026	92,2 kg	-13,3 kg
IMC	26 févr. 2026	35,7	16 août 2026	31,2	-4,5
IMG	26 févr. 2026	36,6 %	16 août 2026	31,2 %	-5,4 pp
Tour de taille	26 févr. 2026	121,4 cm	16 août 2026	108,9 cm	-12,5 cm

Synthèse

3 derniers mois (hebdo)

Variation de poids -6,9 kg (-7 %)	kg / sem. -0,5 kg/sem	Injections 13 · méd. 7 j	Événements 7
Pas moy. / jour 5781	Exercice moy. (min / jour) 28,3	Observance 13 / 13 attendues	À l'heure (±2 j) 100 %

12 derniers mois (mensuel)

Variation de poids -12,6 kg (-12 %)	kg / sem. -0,2 kg/sem	Injections 25 · méd. 7 j	Événements 19
Pas moy. / jour 4883	Exercice moy. (min / jour) 19,1	Observance 25 / 25 attendues	À l'heure (±2 j) 100 %

Injections attendues depuis la 1re injection (26 févr. 2026).

Sites d'injection (depuis la 1re)

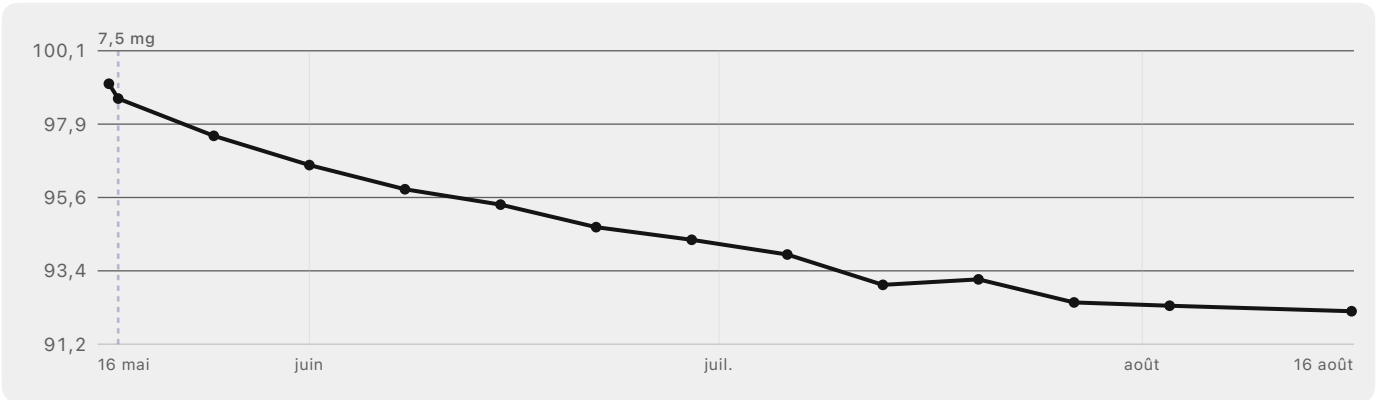
Synthèse de rotation pour l'échange (risque de lipohypertrophie si même site répété).

Site	Nombre	Part
Abdomen gauche	5	20 %
Cuisse gauche	4	16 %
Bras gauche	4	16 %
Bras droit	4	16 %
Abdomen droit	4	16 %
Cuisse droite	4	16 %

Partie A - Récent (3 mois)

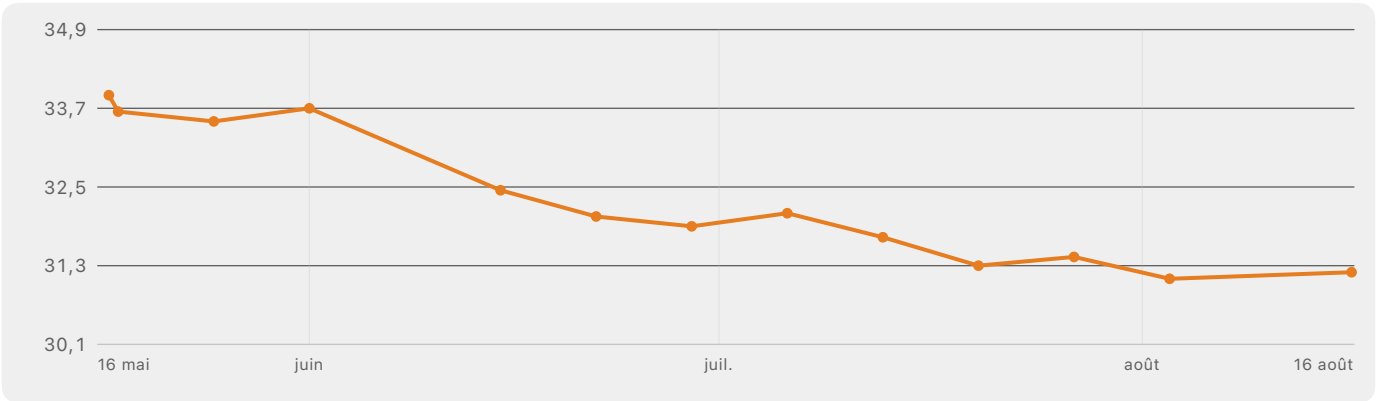
16 mai 2026 - 16 août 2026 · agrégation : Semaine

Courbe de poids

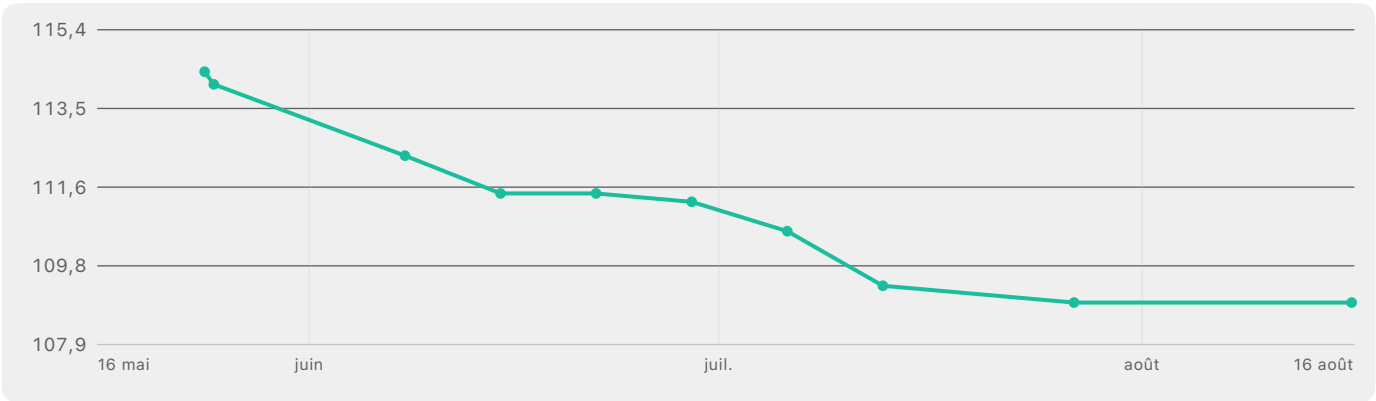


Trait plein : poids (kg). Pointillés verticaux : changements de dose.

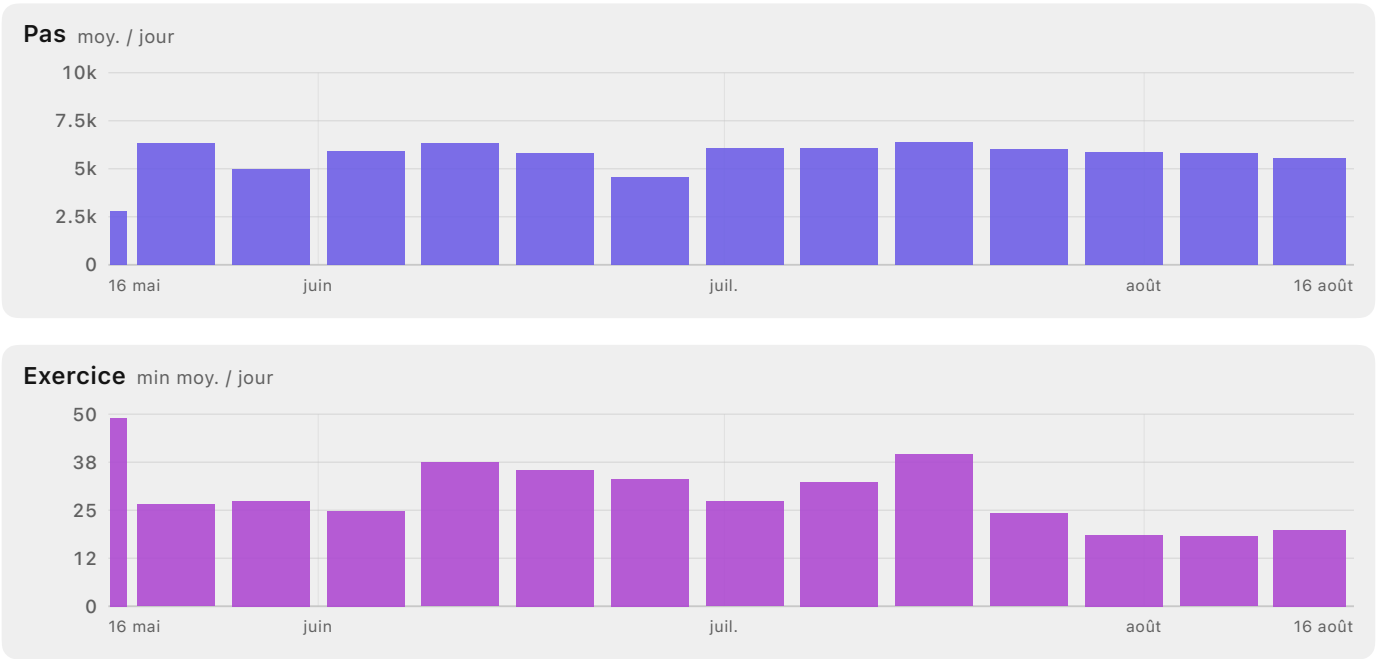
IMG



Tour de taille

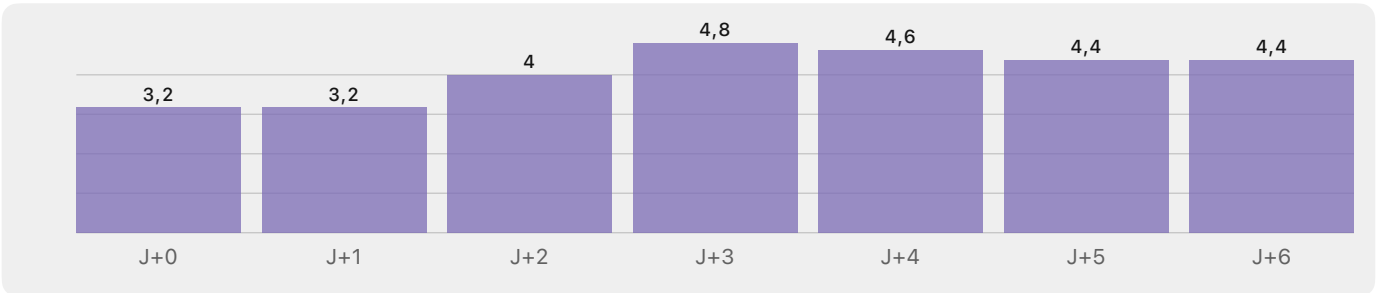


Activité



Effets secondaires au fil de la semaine d'injection

Objectif : repérer des patterns après une injection (ex. plus marqué à J+2-3). Chaque saisie est placée sur J0...J6 = jours depuis l'injection précédente, puis moyennée.



Ce qui est moyenné : (1) l'intensité des événements ponctuels (céphalée, réaction au site, ...) et (2) le score nausée du ressenti du jour uniquement - pas l'appétit, le transit ni l'énergie (ces 4 courbes sont aux pages suivantes). Échelle 1-5. Jour vide = aucune saisie ce jour-là après une injection.

Événements symptomatiques (7)

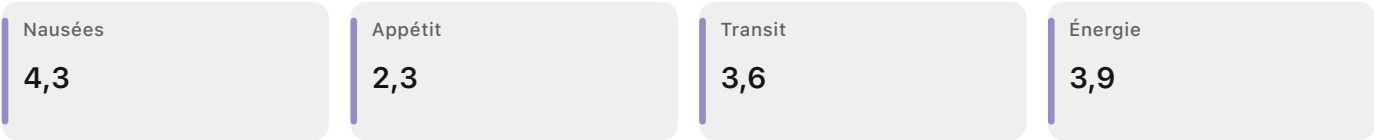
Type	Nombre	Sév. moy.
Eructations	3	2,3
Reflux	2	2
Réaction au site d'injection	1	2
Mal de tête	1	1

Partie A - Ressenti (3 mois)

16 mai 2026 - 16 août 2026 · agrégation : Semaine

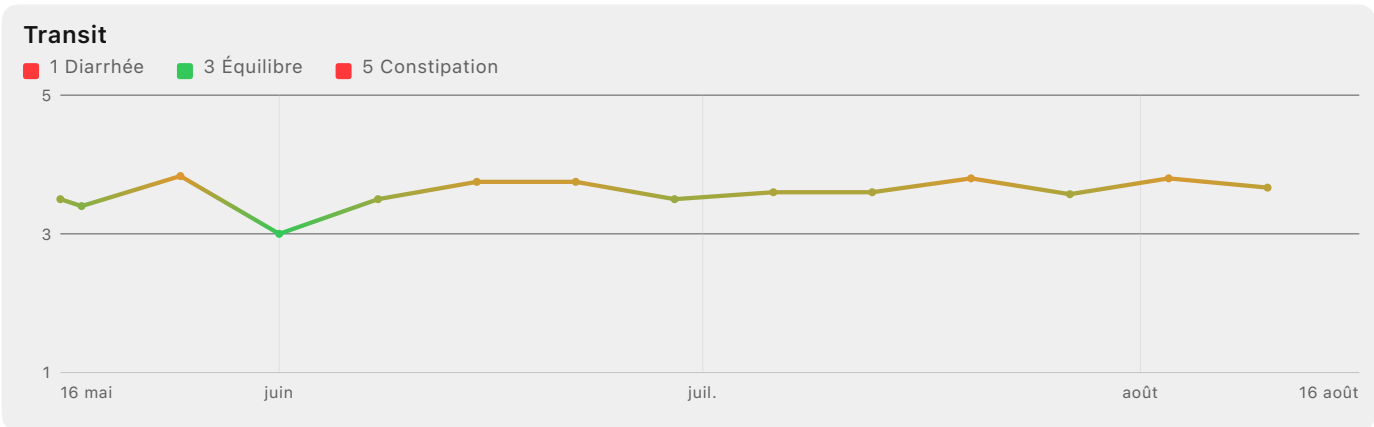
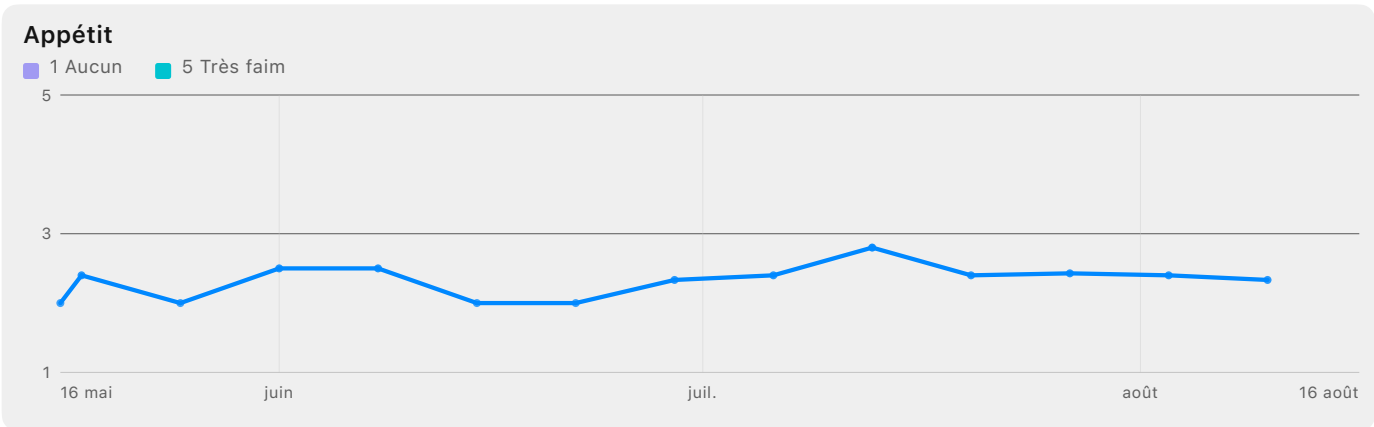
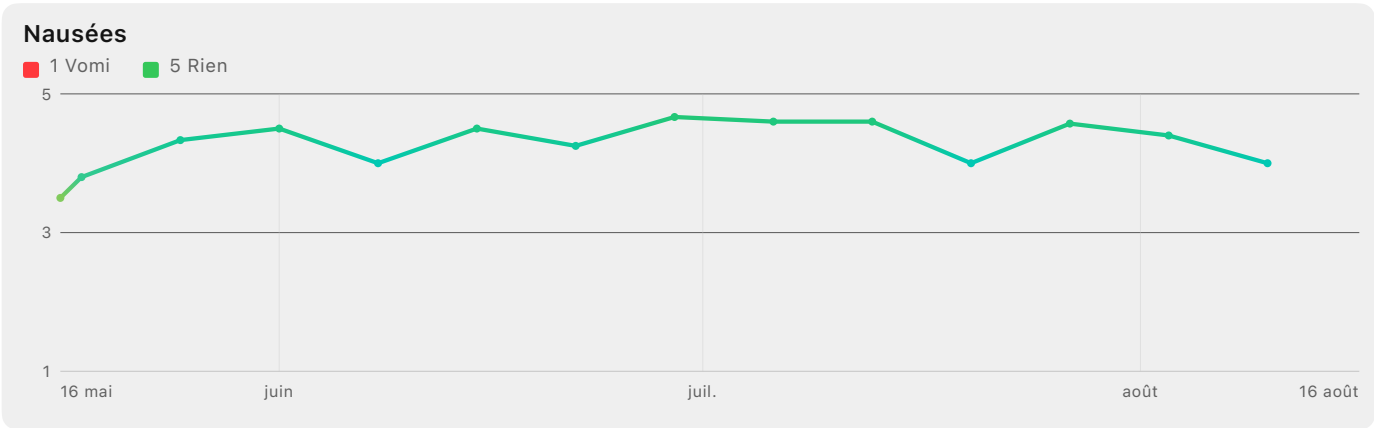
Ressentis quotidiens

63 ressentis · échelle 1-5



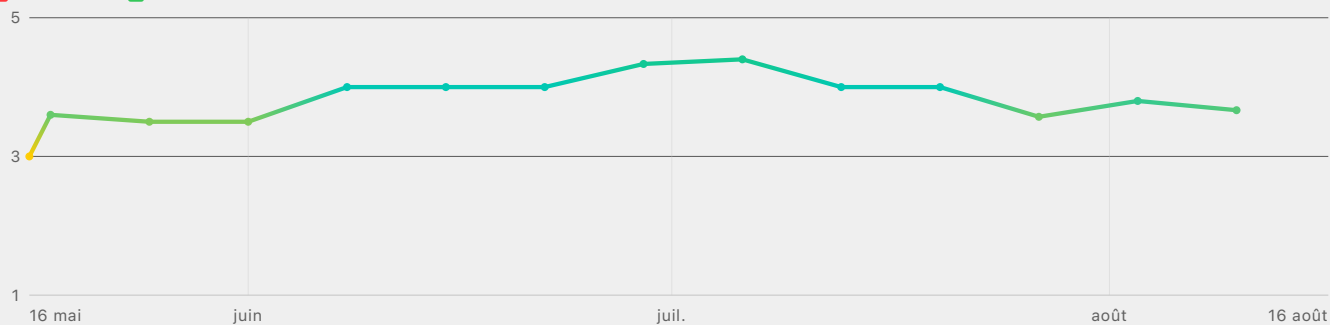
22 nuits · qualité sommeil moy. 3,3 (échelle 1-5)

Scores de ressenti (1-5), moyennes par periode. Chaque graphe indique son echelle (plus haut n'est pas toujours mieux).



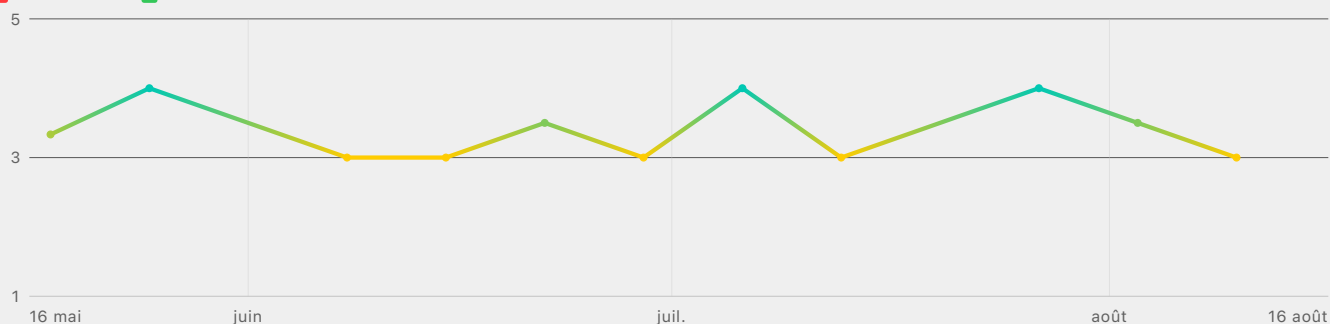
Énergie

1 Épuisé 5 En forme



Sommeil

1 Horrible 5 Excellent



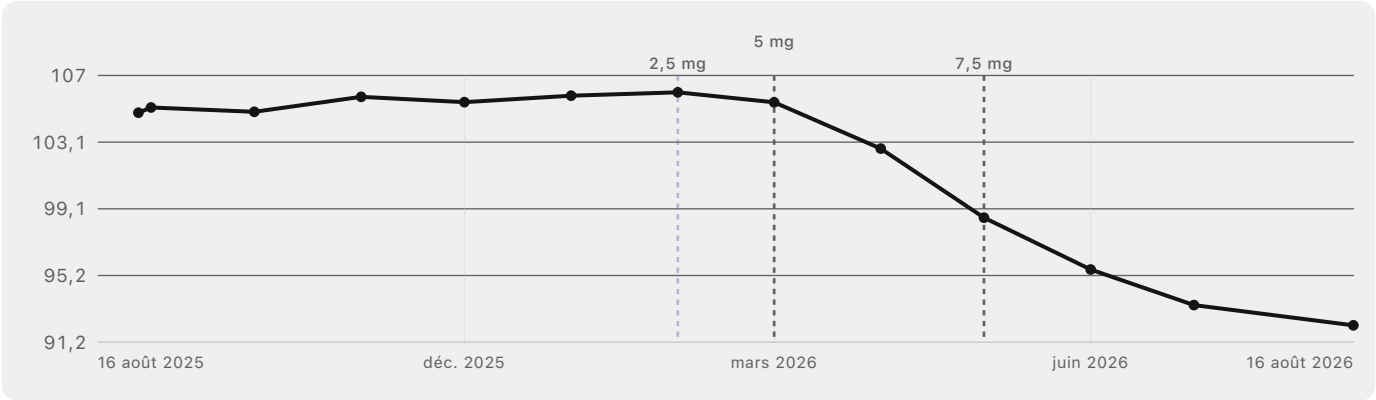
Nuits (qualité du sommeil)

Date	Sommeil	Tags
19 mai 2026	4	-
21 mai 2026	3	Reflux
23 mai 2026	3	-
31 mai 2026	4	Toilettes
8 juin 2026	3	-
14 juin 2026	3	-
21 juin 2026	3	Toilettes
24 juin 2026	3	-
27 juin 2026	4	-
29 juin 2026	3	Toilettes
4 juil. 2026	3	Toilettes
5 juil. 2026	3	Toilettes
11 juil. 2026	4	Toilettes
13 juil. 2026	3	-
16 juil. 2026	3	Toilettes, Reflux
18 juil. 2026	3	Rêves
2 août 2026	4	-
3 août 2026	3	Rêves
5 août 2026	4	-
11 août 2026	4	-
12 août 2026	3	Toilettes
14 août 2026	2	Toilettes, Reflux

Partie B - Long terme (1 an)

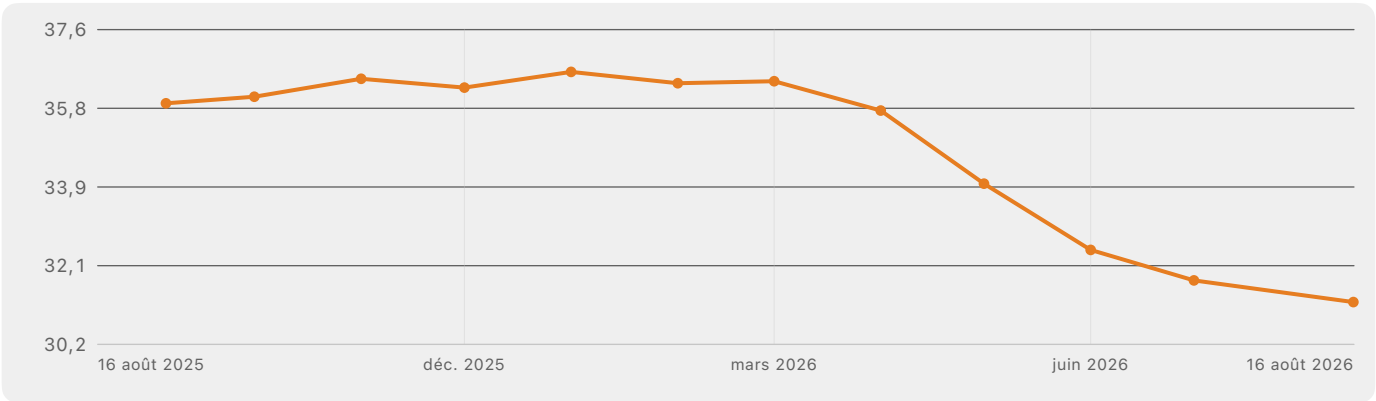
16 août 2025 - 16 août 2026 · agrégation : Mois

Courbe de poids

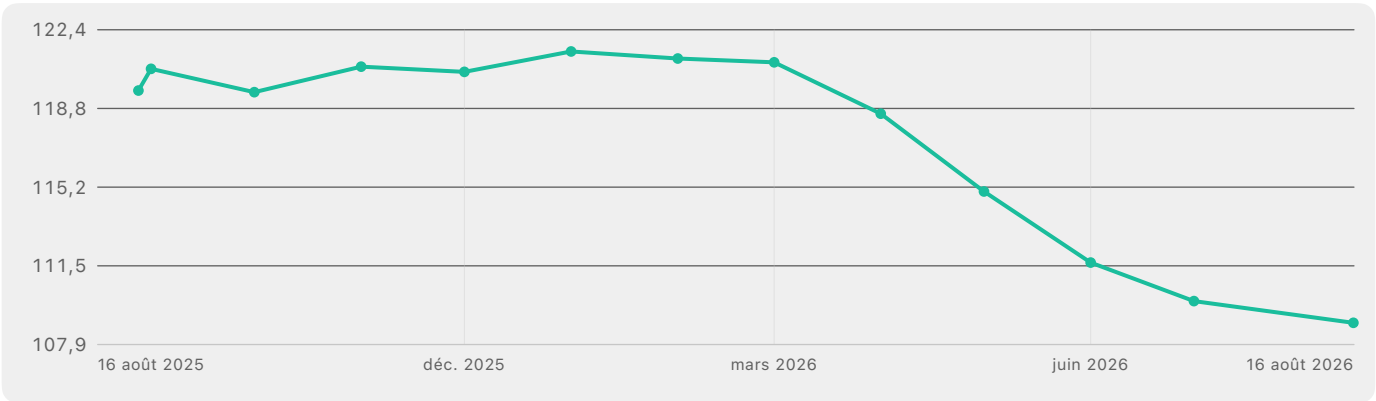


Trait plein : poids (kg). Pointillés verticaux : changements de dose.

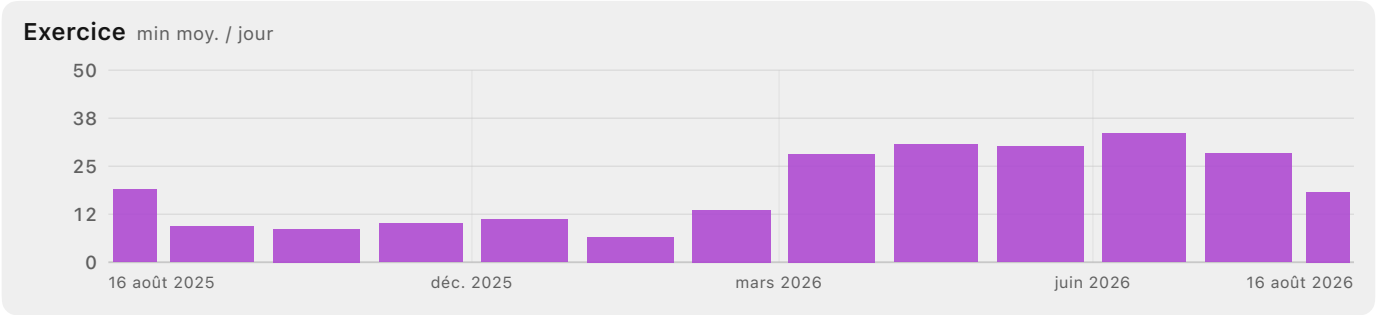
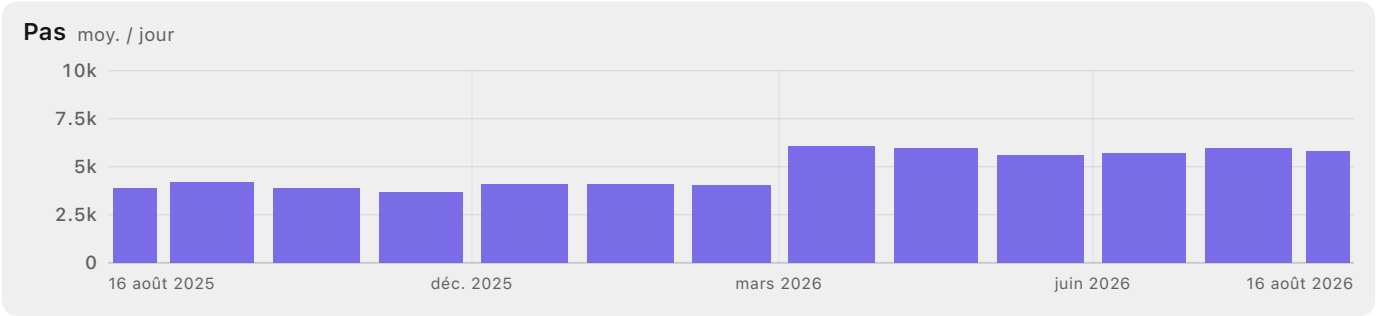
IMG



Tour de taille



Activité



Événements symptomatiques (19)

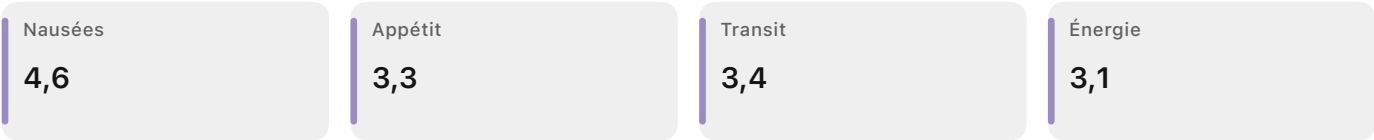
Type	Nombre	Sév. moy.
Reflux	7	2,4
Eructations	6	2,3
Mal de tête	4	1,8
Réaction au site d'injection	2	1,5

Partie B - Ressenti (1 an)

16 août 2025 - 16 août 2026 · agrégation : Mois

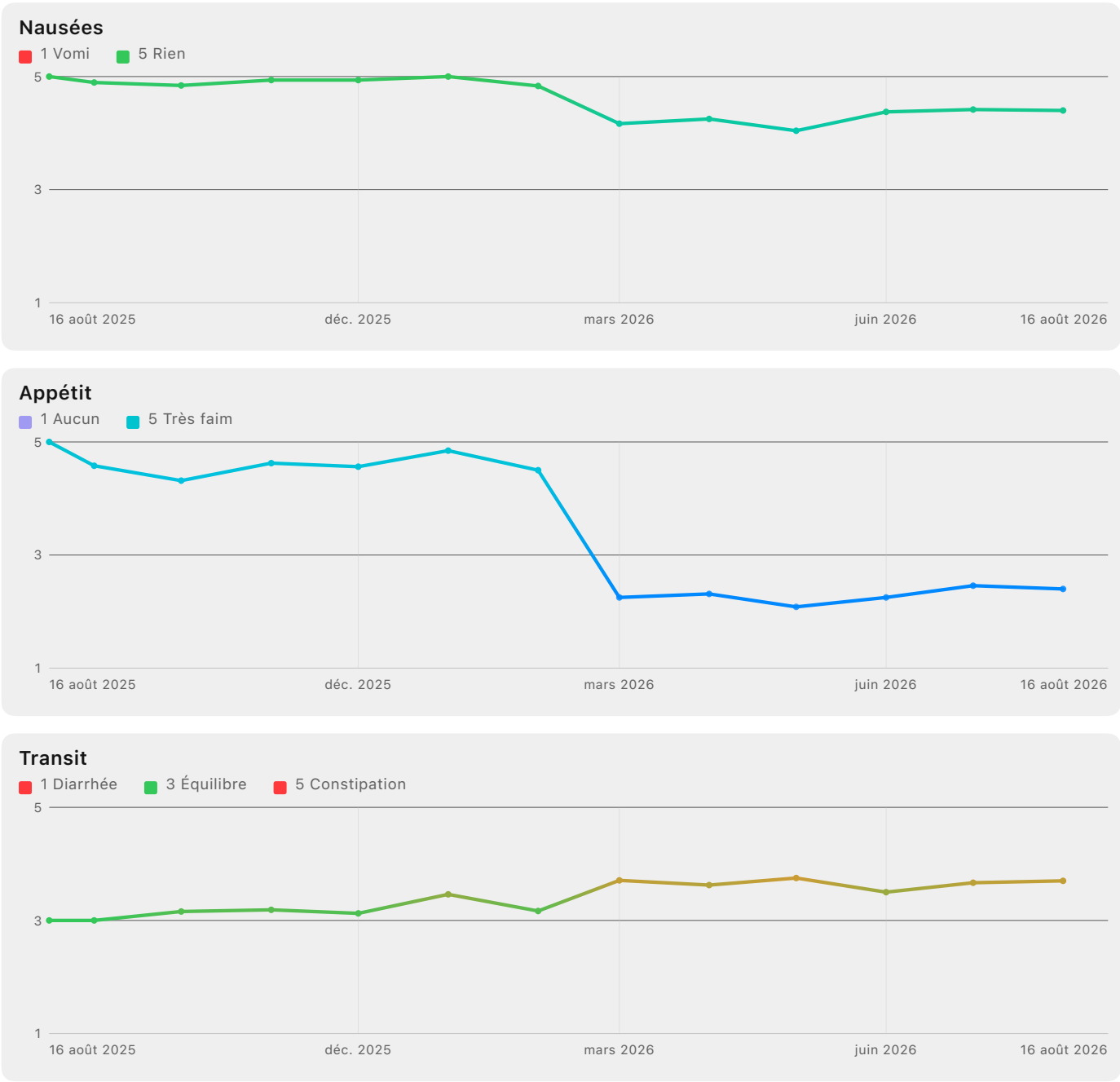
Ressentis quotidiens

211 ressentis · échelle 1-5

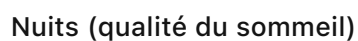
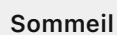


75 nuits · qualité sommeil moy. 3 (échelle 1-5)

Scores de ressenti (1-5), moyennes par periode. Chaque graphe indique son echelle (plus haut n'est pas toujours mieux).



1 Épuisé 5 En forme



PocketGLP

Journal détaillé

Les tableaux détaillés couvrent les 12 derniers mois.

Injections (25)

Date	Dose	Site
26 févr. 2026 à 19:24	2,5 mg	Abdomen gauche
5 mars 2026 à 18:30	2,5 mg	Abdomen droit
12 mars 2026 à 18:27	2,5 mg	Cuisse gauche
19 mars 2026 à 19:35	2,5 mg	Cuisse droite
26 mars 2026 à 19:32	5 mg	Bras gauche
2 avr. 2026 à 18:24	5 mg	Bras droit
9 avr. 2026 à 18:35	5 mg	Abdomen gauche
16 avr. 2026 à 18:35	5 mg	Abdomen droit
23 avr. 2026 à 18:35	5 mg	Cuisse gauche
30 avr. 2026 à 18:32	5 mg	Cuisse droite
7 mai 2026 à 18:24	5 mg	Bras gauche
14 mai 2026 à 18:27	5 mg	Bras droit
21 mai 2026 à 18:30	7,5 mg	Abdomen gauche
28 mai 2026 à 18:27	7,5 mg	Abdomen droit
4 juin 2026 à 19:30	7,5 mg	Cuisse gauche
11 juin 2026 à 19:32	7,5 mg	Cuisse droite
18 juin 2026 à 18:30	7,5 mg	Bras gauche
25 juin 2026 à 18:24	7,5 mg	Bras droit
2 juil. 2026 à 18:35	7,5 mg	Abdomen gauche
9 juil. 2026 à 18:24	7,5 mg	Abdomen droit
16 juil. 2026 à 18:35	7,5 mg	Cuisse gauche
23 juil. 2026 à 18:30	7,5 mg	Cuisse droite
30 juil. 2026 à 19:24	7,5 mg	Bras gauche
6 août 2026 à 18:27	7,5 mg	Bras droit
13 août 2026 à 18:24	7,5 mg	Abdomen gauche

Poids (149)

Beaucoup d'entrées : moyennes hebdomadaires pour la lisibilité.

Date	Poids	IMG	Source
25 août 2025	104,8 kg	-	Moyenne hebdo
1 sept. 2025	105,2 kg	36,3 %	Moyenne hebdo
8 sept. 2025	105,4 kg	36,2 %	Moyenne hebdo
15 sept. 2025	105,3 kg	36,1 %	Moyenne hebdo
22 sept. 2025	104,6 kg	37 %	Moyenne hebdo
29 sept. 2025	104,3 kg	36,4 %	Moyenne hebdo
6 oct. 2025	104,6 kg	36 %	Moyenne hebdo
13 oct. 2025	104,6 kg	36,2 %	Moyenne hebdo
20 oct. 2025	105,6 kg	36,2 %	Moyenne hebdo
27 oct. 2025	105,5 kg	36 %	Moyenne hebdo
3 nov. 2025	105,8 kg	36,3 %	Moyenne hebdo
10 nov. 2025	105,4 kg	36,2 %	Moyenne hebdo
17 nov. 2025	105,8 kg	36,9 %	Moyenne hebdo

Date	Poids	IMG	Source
1 déc. 2025	105 kg	36,4 %	Moyenne hebdo
8 déc. 2025	104,6 kg	35,8 %	Moyenne hebdo
15 déc. 2025	105,5 kg	36 %	Moyenne hebdo
22 déc. 2025	105,8 kg	36,9 %	Moyenne hebdo
29 déc. 2025	106 kg	36,5 %	Moyenne hebdo
5 janv. 2026	106,2 kg	37 %	Moyenne hebdo
12 janv. 2026	105,5 kg	37 %	Moyenne hebdo
19 janv. 2026	105,6 kg	36,1 %	Moyenne hebdo
2 févr. 2026	105,8 kg	36,1 %	Moyenne hebdo
9 févr. 2026	105,8 kg	36,2 %	Moyenne hebdo
16 févr. 2026	106,6 kg	36,7 %	Moyenne hebdo
23 févr. 2026	106 kg	36,4 %	Moyenne hebdo
2 mars 2026	106,2 kg	36,4 %	Moyenne hebdo
9 mars 2026	105,6 kg	36,7 %	Moyenne hebdo
16 mars 2026	105,8 kg	36,2 %	Moyenne hebdo
23 mars 2026	104,7 kg	36,6 %	Moyenne hebdo
30 mars 2026	103,8 kg	36,1 %	Moyenne hebdo
6 avr. 2026	103,5 kg	35,7 %	Moyenne hebdo
13 avr. 2026	102,6 kg	35,8 %	Moyenne hebdo
20 avr. 2026	101,2 kg	35,7 %	Moyenne hebdo
4 mai 2026	99,7 kg	34,4 %	Moyenne hebdo
11 mai 2026	98,8 kg	34 %	Moyenne hebdo
18 mai 2026	98,6 kg	33,6 %	Moyenne hebdo
25 mai 2026	97,5 kg	33,5 %	Moyenne hebdo
1 juin 2026	96,6 kg	33,7 %	Moyenne hebdo
8 juin 2026	95,9 kg	-	Moyenne hebdo
15 juin 2026	95,4 kg	32,4 %	Moyenne hebdo
22 juin 2026	94,8 kg	32 %	Moyenne hebdo
29 juin 2026	94,4 kg	31,9 %	Moyenne hebdo
6 juil. 2026	93,9 kg	32,1 %	Moyenne hebdo
13 juil. 2026	93 kg	31,7 %	Moyenne hebdo
20 juil. 2026	93,2 kg	31,3 %	Moyenne hebdo
27 juil. 2026	92,5 kg	31,4 %	Moyenne hebdo
3 août 2026	92,4 kg	31,1 %	Moyenne hebdo
10 août 2026	91,9 kg	31,1 %	Moyenne hebdo

Tour de taille (46)

Date	cm
28 août 2025	119,6 cm
3 sept. 2025	120,9 cm
7 sept. 2025	120,5 cm
15 sept. 2025	120,1 cm
22 sept. 2025	121,5 cm
29 sept. 2025	120 cm
5 oct. 2025	120,2 cm
13 oct. 2025	118,6 cm
22 oct. 2025	119,7 cm
26 oct. 2025	119,6 cm

Date	cm
3 nov. 2025	120,6 cm
10 nov. 2025	121,2 cm
17 nov. 2025	120,3 cm
1 déc. 2025	119,9 cm
8 déc. 2025	120,9 cm
18 déc. 2025	119,5 cm
22 déc. 2025	121,1 cm
29 déc. 2025	120,9 cm
4 janv. 2026	122,2 cm
12 janv. 2026	120,8 cm
19 janv. 2026	121,2 cm
2 févr. 2026	120,8 cm
9 févr. 2026	120,8 cm
18 févr. 2026	121,3 cm
26 févr. 2026	121,4 cm
9 mars 2026	122 cm
16 mars 2026	120,4 cm
25 mars 2026	121,2 cm
30 mars 2026	120 cm
10 avr. 2026	118,6 cm
13 avr. 2026	118,6 cm
19 avr. 2026	118,4 cm
4 mai 2026	116,2 cm
10 mai 2026	115,1 cm
24 mai 2026	114,4 cm
31 mai 2026	114,1 cm
12 juin 2026	112,4 cm
15 juin 2026	111,5 cm
22 juin 2026	111,5 cm
29 juin 2026	111,3 cm
6 juil. 2026	111,2 cm
12 juil. 2026	110 cm
19 juil. 2026	109,3 cm
27 juil. 2026	109,1 cm
2 août 2026	108,7 cm
16 août 2026	108,9 cm

Événements symptomatiques (19)

Date	Type	Sév.
28 oct. 2025 à 20:20	Reflux	2
21 déc. 2025 à 20:35	Mal de tête	2
7 févr. 2026 à 20:10	Reflux	2
27 févr. 2026 à 20:10	Reflux	3
6 mars 2026 à 20:35	Eructations	2
13 mars 2026 à 20:35	Reflux	3
20 mars 2026 à 20:20	Réaction au site d'injection	1
27 mars 2026 à 20:20	Mal de tête	2
3 avr. 2026 à 20:35	Eructations	3

Date	Type	Sév.
10 avr. 2026 à 20:10	Reflux	3
24 avr. 2026 à 20:00	Eructations	2
30 avr. 2026 à 20:35	Mal de tête	2
22 mai 2026 à 20:20	Eructations	3
23 mai 2026 à 20:20	Réaction au site d'injection	2
11 juin 2026 à 20:35	Reflux	2
2 juil. 2026 à 20:20	Eructations	2
23 juil. 2026 à 20:10	Mal de tête	1
5 août 2026 à 20:20	Eructations	2
11 août 2026 à 20:00	Reflux	2

À propos de ce document

Ce document a été généré par le patient avec PocketGLP. Il s'agit de données d'auto-suivi déclaratives, non d'un dossier médical, d'un diagnostic ni d'un avis de posologie. Il vise à faciliter l'échange avec un professionnel de santé. Aucun nom, date de naissance ni autre identifiant personnel n'y figure.



PocketGLP

Suivi GLP-1 local et gratuit · sans compte · pas de pub sur le cœur de l'app

Site web: <https://synlink.fr/fr/pocketglp/>

App Store: <https://synlink.fr/fr/pocketglp/iosapp/>

Confidentialité: <https://synlink.fr/fr/pocketglp/privacy/>

Assistance: support@synlink.fr

Généré hors ligne sur l'appareil du patient.

Auteur : Denis VINCIGUERRA

© 2026 Denis VINCIGUERRA