



Carte de suivi du DIABÈTE

La mesure de la glycémie

La glycémie évalue le taux de sucre dans le sang à un moment précis.

La mesure de l'hémoglobine glyquée (A1C)

Cette mesure permet d'évaluer le contrôle moyen de la glycémie au cours des 2 ou 3 mois précédents ; 50 % de la valeur obtenue reflète les 30 jours précédents.

Valeurs cibles recommandées chez la plupart des personnes atteintes du diabète*

Il est possible que des valeurs cibles différentes aient été fixées pour vous.

	Valeurs cibles*
Glycémie à jeun et avant les repas (mmol/L)	4,0 à 7,0
Glycémie 2 h après les repas (mmol/L)	5,0 à 10,0 (5,0 à 8,0 si les valeurs cibles de l'A1C ne sont pas atteintes)
Hémoglobine glyquée (A1C)	≤ 7,0 %

* Ces valeurs proviennent des *Lignes directrices de pratique clinique 2018 pour la prévention et le traitement du diabète* de l'Association canadienne du diabète. Elles sont fournies à titre indicatif seulement.

Comment utiliser le journal :

- Notez la date.
- Pour chaque repas, écrivez les résultats obtenus avant et 2 h après dans les cases prévues à cet effet.
- Encerclez ou surlignez les résultats qui se situent au-dessus ou en-dessous de vos valeurs cibles.
- Ajoutez des commentaires sur votre alimentation, votre état de santé, vos exercices, etc.

Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher
	Avant	2 h après	Avant	2 h après	Avant	2 h après	
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2
Commentaires			Pas dîné				
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							