



Soyez attentif à votre alimentation :
elle a un impact important sur votre santé !



Carte de suivi du **DIABÈTE**

Renseignements personnels

Prénom(s) : _____ Nom(s) : _____

Maladie(s) : _____

Pharmacie : _____ Tél. : _____

Médecin de famille : _____ Tél. : _____

Médecin spécialiste : _____ Tél. : _____

En cas d'urgence : _____ Tél. : _____

Médicaments, vitamines, suppléments et produits de santé naturels

Médicament / Produits	Dose	Moment de la journée	Je le prends pour





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 (HbA1c)

Cette mesure permet d'évaluer le contrôle moyen de la glycémie au cours des 2 à 3 mois 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)	Entre 4,0 et 7,0 mmol/ **
Glycémie 2 h après les repas (mmol/L)	Entre 5,0 et 10,0 mmol/ **

* 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.

** Ces valeurs ne s'appliquent pas au diabète gestationnel ni aux enfants de 12 ans et moins.

14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								





Le diabète affecte la façon dont le corps utilise le sucre qu'il trouve dans les aliments.

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.

- Notez la date.
- Lorsque vous prenez votre glycémie, inscrivez le résultat au moment de la journée correspondant.
- 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.

Comment utiliser le journal :

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher		Commentaires	
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après				
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2		Pas diné	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										

MOIS :





MOIS: _____

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après		
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2	Pas dîné
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								





								14
								15
								16
								17
								18
								19
								20
								21
								22
								23
								24
								25
								26
								27
								28
								29
								30
								31

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher		Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2		Pas diné

MOIS :





MOIS : _____

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après		
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2	Pas dîné
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								





								14
								15
								16
								17
								18
								19
								20
								21
								22
								23
								24
								25
								26
								27
								28
								29
								30
								31

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher		Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2		Pas diné

MOIS :





MOIS : _____

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après		
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2	Pas dîné
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								





								14
								15
								16
								17
								18
								19
								20
								21
								22
								23
								24
								25
								26
								27
								28
								29
								30
								31

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher		Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2		Pas diné

MOIS :





MOIS : _____

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après		
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2	Pas dîné
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								





								14
								15
								16
								17
								18
								19
								20
								21
								22
								23
								24
								25
								26
								27
								28
								29
								30
								31

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher		Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2		Pas diné

MOIS :





MOIS: _____

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après		
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2	Pas dîné
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								





								14
								15
								16
								17
								18
								19
								20
								21
								22
								23
								24
								25
								26
								27
								28
								29
								30
								31

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher		Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après			
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2		Pas diné

MOIS :





MOIS: _____

Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Commentaires
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après		
11 avril	5,2	6,4			3,8	6,4	6,2	Pas dîné
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

