

Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement. Ils 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.
- 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.

Comment utiliser ce journal ?

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

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 %

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

Valeurs cibles recommandées pour la plupart des personnes atteintes 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.

Carte de suivi du DIABÈTE





Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher
	Avant	2h après	Avant	2h après	Avant	2h après	
Ex.: 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							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							
Commentaires							