



Semaine du : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (hypoglycémies sévères avec leurs causes, si vous les retrouvez / repas inhabituel / activités physique / maladies)	Mon poids
	Glycémie au réveil	Insuline du petit déjeuner	Glycémie après le petit déjeuner	Glycémie avant le déjeuner	Insuline du déjeuner	Glycémie après le déjeuner	Glycémie avant le dîner	Insuline du dîner	Glycémie après le dîner	Insuline au coucher		
LUNDI												
MARDI												
MERCREDI												
JEUDI												
VENDREDI												
SAMEDI												
DIMANCHE												
MOYENNE												

Il est important de noter non seulement les glycémies, mais aussi les doses d'insuline, celles faites avant le repas et celle du coucher, et s'il y a lieu l'insuline faite avant le goûter.

Si vous faites en même temps l'insuline lente et la rapide, prenez l'habitude de mettre toujours la rapide en premier puis la lente, par exemple 4/12 voudra dire que vous faites 4 de rapide et 12 de lente.