

noveduc

Mieux comprendre et suivre
le diabète au quotidien



CARDIO - MÉTABOLIQUE - RÉNAL



Mon carnet d'auto-surveillance

**Impulser le
changement** | dans le
diabète



novonordisk®

MON CARNET

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

RENSEIGNEMENTS UTILES :

.....

.....

.....

NOM DU MÉDECIN TRAITANT (RÉFÉRENT) :

TÉL. DU MÉDECIN TRAITANT (RÉFÉRENT) :

.....

NOM DU DIABÉTOLOGUE :

TÉL. DU DIABÉTOLOGUE :

.....

HÔPITAL HABITUEL/SERVICE :

TÉL. DE L'HÔPITAL HABITUEL :

.....

NOM DE L'INFIRMIÈRE :

TÉL. DE L'INFIRMIÈRE :

.....

PERSONNES DE VOTRE ENTOURAGE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TRAITEMENT DU DIABÈTE

MATIN

MIDI

SOIR

AU COUCHER

OBJECTIFS GLYCÉMIQUES À JEUN

MATIN

MIDI

SOIR

AU COUCHER

OBJECTIFS GLYCÉMIQUES APRÈS LE REPAS

MATIN

MIDI

SOIR

AU COUCHER

SI VOUS PRENEZ D'AUTRES MÉDICAMENTS EN DEHORS DE VOTRE DIABÈTE

MATIN

MIDI

SOIR

AU COUCHER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LE SOMMAIRE

- 1  P. 5 À 6 GÉNÉRALITÉS SUR LE DIABÈTE
- 2  P. 7 À 11 L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE
- 3  P. 12 À 13 L'HYPOGLYCÉMIE
- 4  P. 14 À 15 L'HYPERGLYCÉMIE
- 5  P. 16 À 17 L'ACÉTONE
- 6  P. 18 À 19 CONSEILS POUR REMPLIR LE CARNET
- 7  P. 20 À 43 MON CARNET D'AUTOSURVEILLANCE
- 8  P. 44 À 45 PRÉPARATION DU RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE MÉDECIN
- 9  P. 46 À 69 MON CARNET D'AUTOSURVEILLANCE
- 10  P. 70 À 71 PRÉPARATION DU RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE MÉDECIN
- 11  P. 72 À 73 BON DE COMMANDE DU CARNET

GÉNÉRALITÉS SUR LE DIABÈTE

LE DIABÈTE SE CARACTÉRISE PAR UNE CONCENTRATION TROP ÉLEVÉE DE SUCRE DANS LE SANG (GLYCÉMIE) ⁽¹⁾

⇒ ON PARLE DE DIABÈTE SI LE TAUX DE GLYCÉMIE EST

- ÉGAL OU SUPÉRIEUR À 1,26 G/L (7 MMOL/L)
- LORS DE DEUX DOSAGES SUCCESSIFS
- PAR UNE PRISE DE SANG À JEUN ⁽¹⁾

Rappel:

- Sur un lecteur de glycémie, l'unité de mesure peut être affichée en mmol/L (millimoles par litre) ou en mg/dL (milligrammes par décilitre).
- Les valeurs en mg/dL sont **18 fois supérieures** à celles affichées en mmol/L.
- Ex : 108 mg/dL = 1,08 g/l = 6 mmol/L ⁽²⁾

LE SUCRE PROVIENT PRINCIPALEMENT DE 2 SOURCES DIFFÉRENTES ⁽³⁾

L'alimentation



Le foie (quand on est à jeun)



(1) Assurance Maladie. Site internet. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/diabete/diabete-comprendre/definition>. Consulté le 30 novembre 2023.

(2) Swissmedic. Lecteurs de glycémie pour diabétiques: attention à l'unité de mesure sélectionnée ! Janvier 2009.

(3) Fédération Française des Diabétiques. Site internet. <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete>. Consulté le 30 novembre 2023.

GÉNÉRALITÉS SUR LE DIABÈTE (1)

L'INSULINE

Hormone produite par le pancréas qui permet de réguler la quantité de sucre dans le sang.

Dans la journée et au moment des repas, le pancréas libère l'insuline quand la glycémie s'élève.

Sous l'effet de l'insuline, la glycémie baisse pour revenir à la normale.

Grâce à l'insuline, le sucre pénètre dans les cellules et est stocké dans les muscles et le foie.

Pour maintenir la glycémie à la normale en dehors des repas et surtout la nuit, le pancréas libère une autre hormone, le glucagon, pour permettre la libération du glucose stocké dans le foie. Grâce à son action, on ne fait pas d'hypoglycémie en fin de nuit.

En cas de diabète, le pancréas ne fabrique pas suffisamment d'insuline et ne permet pas au sucre de rentrer dans les cellules et d'être suffisamment stocké. L'apport d'insuline est donc vital et ce de façon régulière chez les diabétiques.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE DIABÈTE

Il existe 2 types de diabète.

• LE DIABÈTE DE TYPE 1:

Le pancréas n'est plus capable de produire de l'insuline car les cellules productrices ont été détruites.

• LE DIABÈTE DE TYPE 2:

Le pancréas produit de l'insuline mais insuffisamment par rapport aux besoins qui augmentent en raison d'une résistance à l'insuline elle-même secondaire à une prise de poids et un manque d'activité.



(1) Fédération Française des Diabétiques. Site internet: <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete>. Consulté le 30 novembre 2023.

L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE

L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE CONSISTE À MESURER SOI-MÊME SA GLYCÉMIE (1)



L'autosurveillance de la glycémie permet d'adapter son traitement et de diminuer le risque de complications et d'hypoglycémie.(1)

Elle est réalisée le plus souvent à partir d'une goutte de sang prélevée au bout d'un doigt (glycémie capillaire). Depuis quelques années, cette autosurveillance peut aussi être effectuée grâce à un appareil de mesure du glucose interstitiel (et non sanguin).(1)

QUAND PRATIQUER LA MESURE DE LA GLYCÉMIE CAPILLAIRE ?

Cela peut varier de **1 à 6 fois/jour** : elle doit être dans la plupart des cas pluriquotidienne.(2)

- **SELON LE TYPE DE DIABÈTE** : Dans le diabète de type 1 traité par l'insuline, aussi souvent qu'on en a besoin pour adapter les doses d'insuline. L'autosurveillance est systématique en cas de diabète de type 1. C'est un élément clé pour le suivi du traitement par insuline.(1,2)

Dans le diabète de type 2, elle sert à évaluer le niveau de contrôle et dépister d'éventuelles hypoglycémies : la fréquence des mesures à réaliser ainsi que la durée de l'autosurveillance sont définies avec votre médecin lors de la prescription.(1,2)

- **ELLE EST AUSSI UTILE** en cas de malaise, d'activité physique, pour tester le pouvoir sucrant d'un aliment, etc.

Lorsqu'on est malade, il faut particulièrement bien surveiller sa glycémie. (1)

(1) Assurance Maladie. Site internet: <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/diabete/diabete-symptomes-evolution/autosurveillance-glycemie>. Consulté le 15 novembre 2023.

(2) Haute Autorité de Santé. Indications et prescription d'une autosurveillance glycémique chez un patient diabétique. Fiche Bon usage des dispositifs médicaux. 2007.

L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE

MESUREZ LA GLYCÉMIE CAPILLAIRE

Au moins 4 fois par jour
(quand on est sous insuline) ⁽¹⁾



• QUAND ? ^(2,3)



Matin au réveil



Avant les repas



Après les repas
(1h30 à 2h après le début du repas)



Avant le coucher

• ET/OU EN CAS DE :



Malaise hypoglycémique



Infections ou traumatismes



Activité physique importante



Utilisation de pompe à insuline

(1) Haute Autorité de Santé. Indications et prescription d'une autosurveillance glycémique chez un patient diabétique. Fiche Bon usage des dispositifs médicaux. 2007.

(2) Fédération Française des Diabétiques. Site internet. <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete>. Consulté le 30 novembre 2023.

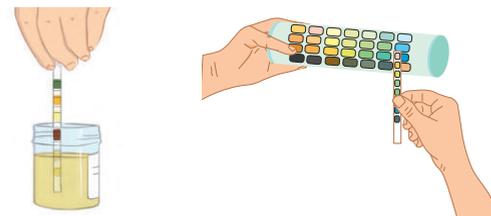
(3) Société Francophone du Diabète Paramédical. Surveillance glycémique et technique d'injection d'insuline et des analogues du GLP1. Référentiel de bonnes pratiques actualisés. Mars 2017.

L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE

COMMENT PRATIQUER LA MESURE DE LA GLYCÉMIE CAPILLAIRE ? ⁽¹⁾



Si on observe une glycémie supérieure ou égale à 2,5g/l, faire une recherche de sucre et d'acétone dans les urines.



(1) Société Francophone du Diabète Paramédical. Surveillance glycémique et technique d'injection d'insuline et des analogues du GLP1. Référentiel de bonnes pratiques actualisés. Mars 2017.

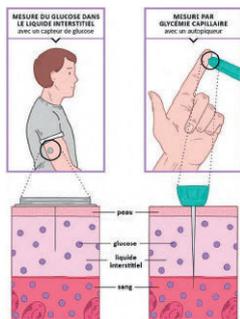
L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE

COMMENT PRATIQUER L'AUTOSURVEILLANCE DU GLUCOSE INTERSTITIEL

Ce système permet de remplacer l'autosurveillance de la glycémie capillaire. Il mesure le taux de glucose du liquide interstitiel en temps réel et en permanence. On parle ainsi de « mesure du glucose en continu » ou « MGC ». ⁽¹⁾

Les dispositifs actuels comportent généralement ⁽²⁾ :

- Un **capteur** placé sous la peau qui mesure le glucose interstitiel.
- Un **transmetteur** qui communique le signal du capteur au récepteur.
- Un **récepteur** qui reçoit le signal via une liaison sans fil à intervalles réguliers et affiche les données. Le récepteur peut être soit une pompe à insuline, un lecteur de glycémie ou un moniteur spécifique (un smartphone, par exemple).



Ces systèmes peuvent, par exemple, afficher les données en temps réel (profil glycémique, courbe du taux de glucose), indiquer des tendances (vitesse et sens de variation du taux de glucose) et transmettre des informations au médecin. ⁽²⁾

La prescription d'un système de mesure du glucose en continu répond à des indications de prescription et des modalités de prise en charge très précises. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin. ⁽²⁾

Crédit photo © Marie Ducom pour la Fédération Française des diabétiques

L'AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE

POURQUOI MESURER EN CONTINU LE GLUCOSE ? ⁽¹⁾

Lors de l'autosurveillance glycémique par glycémie capillaire, la lecture et l'interprétation des résultats à un instant donné ne permettent pas toujours d'anticiper certaines situations.

Par exemple :

- de brusques variations de la glycémie (hypo/ hyperglycémie),
- une altération avec le temps de la perception des hypoglycémies, augmentant le risque d'hypoglycémie sévère.

Lorsque les fonctionnalités des systèmes de MGC sont bien maîtrisées, les bénéfices suivants peuvent, par exemple, être constatés :

- ces dispositifs sont indolores et moins invasifs que les glycémies capillaires,
- l'équilibre glycémique peut être amélioré,
- l'adaptation du traitement aux activités quotidiennes est mieux effectuée,
- les hypo et hyperglycémies sont mieux anticipées et corrigées,
- les hypoglycémies sévères sont moins fréquentes,
- la gestion et le suivi du diabète peuvent être facilités.

(1) Assurance Maladie. Site internet. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/diabete/diabete-symptomes-evolution/autosurveillance-glycemie>. Consulté le 15 novembre 2023.

(2) Fédération des Diabétiques. Site internet. <https://www.federationdesdiabetiques.org/information/glycemie/mesure-du-glucose-en-continu>. Consulté le 16 novembre 2023.

(1) Fédération Française des Diabétiques. Brochure « La mesure en continu du glucose : quels bénéfices pour mon diabète ? » Avril 2022.

L'HYPOGLYCÉMIE (1,2)

L'hypoglycémie correspond au moment où le taux de sucre dans le sang (glycémie) est trop bas (inférieur à 0,7 g/l).

REPÉREZ LES CAUSES POSSIBLES DE L'HYPOGLYCÉMIE

- un repas sauté ou pauvre en glucides,
- un exercice physique trop intense ou imprévu,
- une dose d'insuline trop élevée,
- un surdosage en insulino-sécréteur (traitement oral qui stimule le pancréas),
- une consommation d'alcool.



Les quatre facteurs qui font varier la glycémie - extrait de "Les diabètes en perspective, comprendre pour traiter" par le Pr Gérard Reach.

SACHEZ REPÉRER LES SYMPTÔMES DE L'HYPOGLYCÉMIE

Sensation de faim, nausées, sueurs, tremblements, comportement anormal, impression de fonctionner au ralenti, fatigue, troubles de la vue, palpitations, picotements au niveau de la bouche...

Si vous avez ces signes, contrôlez votre glycémie et notez également cela dans votre carnet d'autosurveillance.



Parfois il n'y a pas de signe, et c'est en mesurant la glycémie que l'on s'aperçoit qu'elle est trop basse. C'est d'ailleurs un des intérêts de la mesure régulière de la glycémie.

AYEZ LES BONS RÉFLEXES

- Cessez toute activité.
- **Resucrez-vous** en prenant 15 g de sucre (3 morceaux de sucre) ou 1 verre de soda ou 1 verre de jus de fruit ou 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel ou 1 berlingot de lait concentré sucré ou 2 pâtes de fruits.
- **Contrôlez votre glycémie** (si votre glycémie est inférieure à 0,40 g/l, un deuxième resucrage est à réaliser sans délai).
- **Recontrôlez votre glycémie 15 minutes après le resucrage.**
- Recherchez la cause de cette hypoglycémie.
- Notez cet événement dans votre carnet d'autosurveillance pour ainsi en discuter avec votre médecin à la prochaine consultation.

CONSEILS POUR ÉVITER LES HYPOGLYCÉMIES

- Ayez une alimentation équilibrée soit 3 repas par jour contenant des féculents : soit du pain, soit des pommes de terre, soit des pâtes, soit du riz, soit de la semoule.
- Respectez la prise de vos traitements.
- Évitez de consommer de l'alcool en dehors des repas.
- Signalez aux personnes de votre entourage que vous êtes diabétique et quels peuvent être les symptômes et les réflexes à avoir en cas d'urgence (malaise avec perte de connaissance).

(1) Fédération française des diabétiques. www.federationdesdiabetiques.org/diabete/glycemie/hypoglycemie. Consulté le 01/11/2023.

(2) Assurance Maladie. <https://www.ameli.fr/assurance/sante/themes/diabete/diabete-symptomes-evolution/acido-cetose-hypoglycemie-hyperglycemie>. Consulté le 01/11/2023.

L'HYPERGLYCÉMIE (1,2)

L'hyperglycémie est définie par un taux de sucre dans le sang (glycémie) trop élevé.

LES CAUSES POSSIBLES DE L'HYPERGLYCÉMIE

- Une injection d'insuline ou une prise de comprimés hypoglycémisants réduite ou oubliée.
- Un repas trop riche en glucides.
- Une infection.
- Une activité physique plus importante que d'habitude.
- Un dysfonctionnement de votre pompe.
- Un stress important

LES SYMPTÔMES DE L'HYPERGLYCÉMIE



- En cas de forte hyperglycémie, vous pouvez ressentir une soif intense et une fréquente envie d'uriner aggravant la soif. En cas d'hyperglycémie modérée, jusqu'à 2 g/l, il peut n'y avoir aucun signe.
- Sensation de bouche sèche.
- Mal de tête.
- Odeur fruitée de l'haleine (acétone).

LES BONS RÉFLEXES DE L'HYPERGLYCÉMIE

- Contrôlez votre glycémie.
- Buvez abondamment.
- Réalisez une analyse d'urine (vérifier la présence de sucre et d'acétone).



- Recherchez la cause de cette hyperglycémie.
- Notez cet événement dans votre carnet d'autosurveillance.

Une forte hyperglycémie peut signaler un manque très important en insuline. Il y a alors un risque de formation d'acétone. Si on ne fait rien, on risque d'arriver à un état grave ("l'acidocétose"). Il faut donc intervenir avant.

N'hésitez pas à contacter votre médecin, notamment dans les cas suivants : votre taux de sucre est important ou reste élevé ; vous avez un doute sur la conduite à tenir.

(1) Fédération française des diabétiques. <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/glycemie/hyperglycemie>. Consulté le 01/11/2023.

(2) Assurance Maladie. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-symptomes-evolution/acidocetose-hypoglycemie-hyperglycemie>. Consulté le 01/11/2023.

L'ACÉTONE ⁽¹⁾

QU'EST-CE QUE L'ACÉTONE OU LES CORPS CÉTONIQUES ?

Les corps cétoniques sont des acides qui sont produits par l'organisme lors de la dégradation des graisses. Dans les circonstances normales, ils sont produits lorsque l'on est à jeun (on utilise des réserves de graisse) et ils sont éliminés par les reins dans les urines.

En cas de diabète, lorsque l'on fait face à une diminution du taux d'insuline, le sucre s'accumule dans le sang plutôt que de pénétrer dans les cellules qui en ont besoin. Celles-ci vont donc avoir recours à la dégradation des graisses comme source alternative d'énergie et produire par conséquent une quantité importante de corps cétoniques.

Dans ce cas, il se produit une acidocétose: les corps cétoniques acidifient le sang et provoquent des troubles pouvant évoluer vers le coma.

C'EST UNE URGENCE !

L'ACIDOCÉTOSE DIABÉTIQUE : LES BONS RÉFLEXES ⁽¹⁾

REPÉRER LES SYMPTÔMES

L'acidocétose diabétique s'installe progressivement en quelques jours.

Voici les symptômes qui apparaissent :

- soif intense
- urines fréquentes et abondantes
 - perte de poids rapide
 - crampes durant la nuit
 - essoufflement
- maux de ventre intenses
- nausées et vomissements
 - perte d'appétit
- accélération de la respiration et haleine qui rappelle celle de la pomme reinette.

Contactez rapidement votre médecin ou les services d'urgence.

CONNAÎTRE LES CAUSES

- Dose insuffisante d'insuline
- Prise de certains médicaments
 - Certaines maladies
- Intervention chirurgicale

Ces événements contribuent à déséquilibrer les besoins en glucose et à perturber le traitement du diabète.

(1) Vidal. Site internet. <https://www.vidal.fr/imprimer/maladies/metabolisme-diabete/acidocetose-diabetique.html> Consulté le : 01/12/2023.

COMMENT REPLIR LE CARNET ?

LE CARNET DE TRAITEMENT

Son remplissage peut sembler être une contrainte de plus dans le traitement.

Il faut au contraire le considérer comme une aide au traitement.
Pour cela, il doit être rempli de manière simple.

Il y a des colonnes pour mettre les glycémies et les doses d'insuline.

Il est inutile de mettre l'heure exacte, le motif du changement de la dose d'insuline:

- Écrire par exemple **pour la glycémie** : 1,27 ou 1,27 si vous préférez,
- Écrire par exemple **pour l'insuline** : 12 et non 12 U,
- Écrire dans la colonne **“Événements exceptionnels”**, les éléments qui vous aideront à comprendre ce qui s'est passé (par exemple : hypoglycémie à 17h, angine, repas oublié, gym, etc.).

Il est bon de considérer le carnet comme la figure que l'on construit pour résoudre un problème de géométrie: **c'est en construisant la figure qu'on devine la solution...**

Professeur Reach

Semaine du : _____ Mon poids : _____

	Matin		Midi			Soirée		Événements exceptionnels (hypoglycémie ou hypoglycémie sévère et/ou autres faits liés à l'usage d'insuline, d'autres produits médicamenteux, l'alcool, l'effort, l'activité physique...)	
	Glycémie au réveil	Insuline du petit déjeuner	Glycémie avant le déjeuner	Insuline du déjeuner	Glycémie après le déjeuner	Glycémie avant le dîner	Insuline du dîner		Glycémie après le dîner
LUNDI									
MARDI									
MERCREDI									
JEUDI									
VENREDI									
SAMEDI									
DIMANCHE									
MOTIF									



- 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 U de rapide et 12 U de lente.
- **Vous pouvez aussi utiliser ce carnet pour indiquer les autres médicaments que vous prenez (en dehors de l'insuline) en précisant leur dosage.**

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'auto-surveillance

Mon carnet d'auto-surveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'auto-surveillance

Mon carnet d'auto-surveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.



Semaine du : _____

Mon poids : _____

Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
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										

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

PRÉPARATION AU RDV AVEC VOTRE MÉDECIN

Vous allez prochainement voir votre médecin et aurez l'occasion de faire le point ensemble sur votre diabète.

Cette consultation sera l'occasion de :

- Discuter de l'effet des doses d'insulines, de l'alimentation ou de l'activité physique sur les valeurs de glycémie notées dans votre carnet...
- Vous peser;
- Évaluer vos reflexes et examiner vos pieds.
- Mesurer votre tension artérielle.



Vous pouvez mesurer votre tension artérielle à domicile grâce à un appareil d'automesure tensionnelle. Celle-ci permet d'obtenir plusieurs valeurs de tension artérielle à différents moments de la journée, en supprimant l'effet « blouse blanche » c'est à dire une augmentation passagère de la tension artérielle lorsqu'elle est prise par un médecin.⁽¹⁾

- L'automesure de tension artérielle nécessite le respect de la « règle des 3 » :
- réaliser 3 mesures espacées d'une à deux minutes, le matin avant le petit-déjeuner et avant d'avoir pris vos médicaments,
 - effectuer également 3 mesures espacées d'une à deux minutes le soir avant de vous coucher;
 - répéter ces mesures biquotidiennes pendant 3 jours de suite.⁽¹⁾

MESURE DE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

JOUR	MATIN PREMIÈRE MESURE PAS/PAD	MATIN SECONDE MESURE	MATIN TROISIÈME MESURE	SOIR PREMIÈRE MESURE	SOIR SECONDE MESURE	SOIR TROISIÈME MESURE

(1) Assurance Maladie. <https://www.ameli.fr/assurance/sante/bons-gestes/soins/prendre-tension-arterielle-domicile>. Consulté le 01/11/2023.

GLYCÉMIE PRÉ-RDV

Vous pouvez aussi préparer la consultation avec une mesure fréquente de la glycémie.

JOUR	À JEUN	APRÈS LE PETIT-DÉ- JEUNER	AVANT LE DÉJEUNER	APRÈS LE DÉJEUNER	AVANT LE DÎNER	APRÈS LE DÎNER
J1						
J2						
J3						

Préparation éventuelle: n'oubliez pas de faire les examens que votre médecin vous a éventuellement prescrits et de rapporter les documents (bilan, comptes rendus...). Par exemple: le bilan du fond d'œil, bilan lipidique, créatinémie...

TRAITEMENT DU DIABÈTE

MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER

OBJECTIFS GLYCÉMIQUES À JEUN

MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER

OBJECTIFS GLYCÉMIQUES APRES LE REPAS

MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER

SI VOUS PRENEZ D'AUTRES MÉDICAMENTS EN DEHORS DE VOTRE DIABÈTE

MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.



Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'auto-surveillance

Mon carnet d'auto-surveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.



Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'auto-surveillance

Mon carnet d'auto-surveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.

Semaine du : _____

Mon poids : _____

	Matin			Midi			Soirée				Événements exceptionnels (épisodes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie sévère en précisant si possible leurs causes / repas inhabituel / activités physique / maladies / prise d'un nouveau médicament)
	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											

Mon carnet d'autosurveillance

Mon carnet d'autosurveillance

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 U de rapide et 12 U de lente.



PRÉPARATION AU RDV AVEC VOTRE MÉDECIN

Vous allez prochainement voir votre médecin et aurez l'occasion de faire le point ensemble sur votre diabète.

Cette consultation sera l'occasion de :

- Discuter de l'effet des doses d'insulines, de l'alimentation ou de l'activité physique sur les valeurs de glycémie notées dans votre carnet...
- Vous peser;
- Évaluer vos reflexes et examiner vos pieds.
- Mesurer votre tension artérielle.



Vous pouvez mesurer votre tension artérielle à domicile grâce à un appareil d'automesure tensionnelle. Celle-ci permet d'obtenir plusieurs valeurs de tension artérielle à différents moments de la journée, en supprimant l'effet « blouse blanche » c'est à dire une augmentation passagère de la tension artérielle lorsqu'elle est prise par un médecin.⁽¹⁾

- L'automesure de tension artérielle nécessite le respect de la « règle des 3 » :
- réaliser 3 mesures espacées d'une à deux minutes, le matin avant le petit-déjeuner et avant d'avoir pris vos médicaments,
 - effectuer également 3 mesures espacées d'une à deux minutes le soir avant de vous coucher;
 - répéter ces mesures biquotidiennes pendant 3 jours de suite.⁽¹⁾

MESURE DE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

JOUR	MATIN PREMIÈRE MESURE PAS/PAD	MATIN SECONDE MESURE	MATIN TROISIÈME MESURE	SOIR PREMIÈRE MESURE	SOIR SECONDE MESURE	SOIR TROISIÈME MESURE

(1) Assurance Maladie. <https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/soins/prendre-tension-arterielle-domicile>. Consulté le 01/11/2023.

GLYCÉMIE PRÉ-RDV

Vous pouvez aussi préparer la consultation avec une mesure fréquente de la glycémie.

JOUR	À JEUN	APRÈS LE PETIT-DÉ- JEUNER	AVANT LE DÉJEUNER	APRÈS LE DÉJEUNER	AVANT LE DÎNER	APRÈS LE DÎNER
J1						
J2						
J3						

Préparation éventuelle: n'oubliez pas de faire les examens que votre médecin vous a éventuellement prescrits et de rapporter les documents (bilan, comptes rendus...). Par exemple: le bilan du fond d'œil, bilan lipidique, créatinémie...

TRAITEMENT DU DIABÈTE

MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER

OBJECTIFS GLYCÉMIQUES À JEUN

MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER

OBJECTIFS GLYCÉMIQUES APRES LE REPAS

MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER

SI VOUS PRENEZ D'AUTRES MÉDICAMENTS EN DEHORS DE VOTRE DIABÈTE

MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER

AVIS IMPORTANT À LIRE AVANT D'ADRESSER VOTRE BULLETIN DE COMMANDE

Information relative au Règlement Général sur la Protection des Données Personnelles (RGPD) n°2016/679 mise en œuvre à compter du 25 mai 2018.

Notre société, la société STACI, a été choisie par la société NOVO NORDISK comme prestataire logistique. Dans le cadre de nos prestations de service, nous recevons vos bons de commande de renouvellement de votre carnet d'autosurveillance et sommes amenés à traiter vos données personnelles contenues dans ces bons de commande en vue de préparer vos commandes et d'en organiser l'expédition. Nous vous précisons que nous avons le statut de Responsable de traitement au sens de la réglementation en vigueur et que nous mettons tout en œuvre pour être conforme à cette réglementation, notamment en matière de sécurité informatique pour protéger vos données personnelles. Nous n'utilisons ces données personnelles que pour la réalisation des prestations de logistique que la société NOVO NORDISK nous a confiées. Nous n'utilisons pas nous-mêmes vos données personnelles pour d'autres traitements et ne cédon pas à titre onéreux ni gracieux vos données personnelles à des tiers. En aucun cas, nous ne menons d'opération de profilage à partir de vos commandes et vos données personnelles ne sont traitées au sein de notre société que par les personnes habilitées à le faire.

Conformément au RGPD, vous bénéficiez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation, de portabilité et d'opposition de vos données personnelles que nous traitons, en adressant vos demandes à : STACI – Direction Financière et Juridique – TSA 96797 – Saint-Ouen l'Aumône – 95074 Cergy Pontoise Cedex – France.

Si vous souhaitez avoir plus d'information sur notre politique de gestion des données personnelles, nous vous invitons à la consulter directement sur le site www.staci.com (libre accès). Cette politique peut être mise à jour régulièrement et nous vous recommandons de vous rendre sur le site à chaque fois que vous souhaitez vérifier les conditions d'utilisation par notre société de vos données personnelles.

INFORMATION IMPORTANTE : Ne reportez aucune information concernant votre santé ou votre traitement sur ce formulaire et ne joignez aucun document sur lequel figureraient de telles informations. Si vous désirez nous signaler des informations sur la sécurité d'un produit NOVO NORDISK, veuillez écrire à : informed@novonordisk.com.

VOUS SOUHAITEZ RENOUELER VOTRE CARNET D'AUTOSURVEILLANCE

C'est très simple!

Il vous suffit pour cela de nous retourner le coupon ci-dessous dûment complété par courrier ou fax :



STACI IV

À l'attention du Call Center
ZI du Vert Galant
5/7 avenue des Gros Chevaux
95310 SAINT-OUEN L'AUMONE



Numéro de Fax : 01.34.40.27.70

Afin de vous garantir un meilleur service, votre demande doit être faite par écrit. Votre carnet vous parviendra dans un délai maximum de 3 à 4 semaines.

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Nombre de carnets désirés (dans la limite de 5 carnets par demande) :

NOTES

NOTES

noveduc

Mieux comprendre et suivre
le diabète au quotidien



Rendez-vous sur

DIABETE.FR

pour accéder à des contenus
pratiques sur le diabète.

**Impulser le
changement** | dans le
diabète


novo nordisk®

FR23DI00184 – Octobre 2023