





VOTRE JOURNAL DE GLYCÉMIE

Pendant un mois, notez dans le journal ci-dessous vos glycémies mesurées à jeun (avant le déjeuner), avant et après vos repas, ainsi que ce que vous mangez au déjeuner, au dîner et au souper. Votre médecin ou votre éducateur en diabète vous indiquera à quels moments et à quelle fréquence vous devez mesurer votre glycémie. Discutez de toute tendance avec votre médecin ou votre éducateur en diabète. Vous pouvez ainsi orienter ses décisions sur les modifications à apporter à votre dose d'insuline et faire progresser la conversation sur votre traitement.

Exemple :



	Avant (réveil)	Déjeuner	Après	
Lundi	4,8	Bagel	9,0	5,2
Mardi				
Mercredi				



Écrivez à quels moments et à quelle fréquence votre professionnel de la santé vous demande de vérifier votre glycémie :




	Avant (réveil)	 Déjeuner	Après	Avant	 Dîner	Après	Avant	 Souper	Après	 Coucher
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
Samedi										
Dimanche										

JOURNAL DE GLYCÉMIE

	 Avant (réveil)	 Déjeuner	Après	Avant	 Dîner	Après	Avant	 Souper	Après	 Coucher
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
Samedi										
Dimanche										

	 Avant (réveil)	 Déjeuner	Après	Avant	 Dîner	Après	Avant	 Souper	Après	 Coucher
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
Samedi										
Dimanche										

											
	Avant (réveil)	Déjeuner	Après	Avant	Dîner	Après	Avant	Souper	Après	Coucher	
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											

											
	Avant (réveil)	Déjeuner	Après	Avant	Dîner	Après	Avant	Souper	Après	Coucher	
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											