Carnet de glycémie

Nom: Unité: ☐ g/L ☐ mg/dL ☐ mmol/L Mes objectifs: Traitement / insuline:

Jour	Date	À jeun	Petit-déjeuner		Déjeuner		Dîner		Au coucher	Nuit	Notes
			avant	après	avant	après	avant	après			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Comment mesurer

- Lavez-vous les mains (eau tiède, savon), séchez-les
- Piquez sur le côté du bout du doigt, sans presser fort
- Après le repas : comptez depuis la première bouchée
- Notez le chiffre tout de suite, avec vos remarques
- Notes : glucides, insuline ou comprimés, sport, maladie, hypos
- Sous 0,70 g/L (70 mg/dL ; 3,9 mmol/L) : resucrez-vous d'abord

À titre indicatif. Parlez de vos résultats à votre médecin.

Modèle gratuit de sanjardev.uz · Glucio, carnet de glycémie pour iPhone et Android

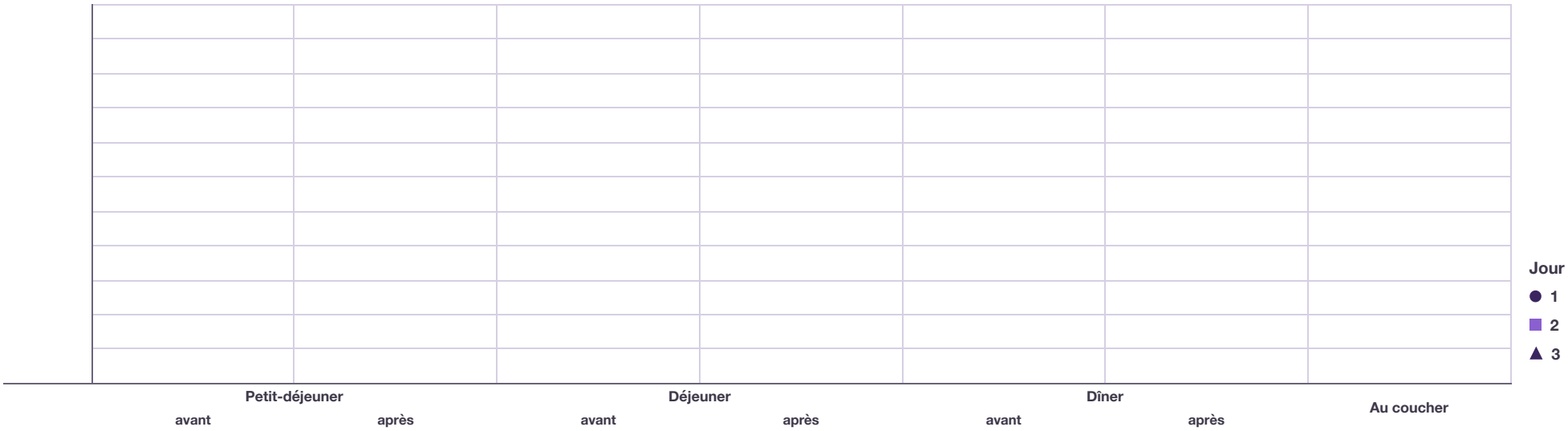
Profil glycémique en 7 points

3 jours ordinaires de suite : avant et 2 heures après chaque repas principal, et au coucher.

Nom: _____ Unité: ☐ g/L ☐ mg/dL ☐ mmol/L Mes objectifs: _____ Traitement / insuline: _____

Jour	Date	Petit-déjeuner			Déjeuner			Dîner			Au coucher	Notes
		avant	après	Δ	avant	après	Δ	avant	après	Δ		
1												
2												
3												

Δ Hausse après le repas (après – avant)



À titre indicatif. Parlez de vos résultats à votre médecin.

Modèle gratuit de sanjardev.uz · Glucio, carnet de glycémie pour iPhone et Android