



# Formulaire destiné à l'analyse de la glycémie

Nom	Numero de telephone	Therapie

		1er jour							2er jour							3er jour							
		Date _____							Date _____							Date _____							
		Avant le petit-déjeuner	2 h après le petit-déjeuner	Avant le déjeuner	2 h après le déjeuner	Avant le dîner	2 h après le dîner	Avant le coucher	Avant le petit-déjeuner	2 h après le petit-déjeuner	Avant le déjeuner	2 h après le déjeuner	Avant le dîner	2 h après le dîner	Avant le coucher	Avant le petit-déjeuner	2 h après le petit-déjeuner	Avant le déjeuner	2 h après le déjeuner	Avant le dîner	2 h après le dîner	Avant le coucher	
Heure	Activité physique Petit Moyen Grand*																						
Glycémie																							
TROP ELEVE	>18 mmol																						
	15 - 18 mmol																						
	12 - 15 mmol																						
	10 - 12 mmol																						
	8 - 10 mmol																						
	6 - 8 mmol*																						
	4 - 6 mmol*																						
TROP BAS	3 - 4 mmol																						
	< 3 mmol																						

**\*Activité physique**

Importance de votre activité physique	Petite : essentiellement assis	Moyenne : se promener, activités ménagères	Grande : transpiration, pulsations cardiaques 110-160 / Min, pendant environ 30 Min
---------------------------------------	-----------------------------------	---	--

**Qu'avez-vous appris de cette évaluation de vos taux de glycémie?**

.....

.....

# La documentation des résultats aide à comprendre les corrélations

L'autocontrôle de la glycémie n'est utile que lorsque vous pouvez comprendre les taux et prendre vous-même les dispositions adéquates. Car avec la mesure vous assumez la responsabilité pour votre santé. Tous les diabétiques ne documentent pas avec le même soin leurs taux de glycémie. Mais l'effort, si on peut réellement parler d'effort, porte ses fruits. Noter les résultats ne demande que quelques minutes par jour. Vous pouvez utiliser votre carnet d'autocontrôle ou visualiser les données sur l'ordinateur.

Il existe encore une troisième possibilité : une feuille de documentation simple qui permet de représenter les taux sous forme de graphiques.

## Comment ce formulaire peut-il vous faciliter la vie avec le diabète ?

Si vous ne mesurez que sporadiquement ou à certaines heures, p.ex. seulement le matin, les mesures sont insuffisantes surtout si votre équilibre diabétique n'est pas satisfaisant. Votre taux d'HbA1c, la glycémie moyenne sur 3 mois, est alors nettement augmenté, et se situe à 7% voire plus. Une analyse de la glycémie intensive sur un à trois jours peut clarifier la situation et vous aider, à vous et à votre spécialiste, à comprendre les variations et à y réagir correctement.

## Comprendre la réaction de l'organisme avec le profil de glycémie de 3 jours

Les données peuvent vous fournir des informations importantes :

1. En général, le premier coup d'oeil vous suffit pour identifier les taux corrects et les taux problématiques. Reliez les points en traçant une ligne, vous reconnaîtrez encore mieux la variation de la glycémie. Des taux qui se situent hors de la zone normale signifient que votre mode de vie devrait être modifié ou la thérapie réévaluée et ajustée.

2. Vous identifiez les corrélations entre

- les taux de glycémie et l'heure,
- les taux de glycémie et l'abondance des repas,
- les taux de glycémie et le niveau énergétique (votre forme physique)

Si vous avez peu d'énergie et vous vous sentez fatigué(e), les taux sont généralement trop élevés. Si vous êtes en forme et plein d'entrain, la glycémie se situe habituellement dans la zone normale. Si ce n'est pas le cas, la fatigue peut avoir d'autres causes qu'il vaut la peine de rechercher ! Apportez cette feuille et votre lecteur de glycémie lors de votre prochaine consultation médicale.



**Contour**  
diabetes solutions



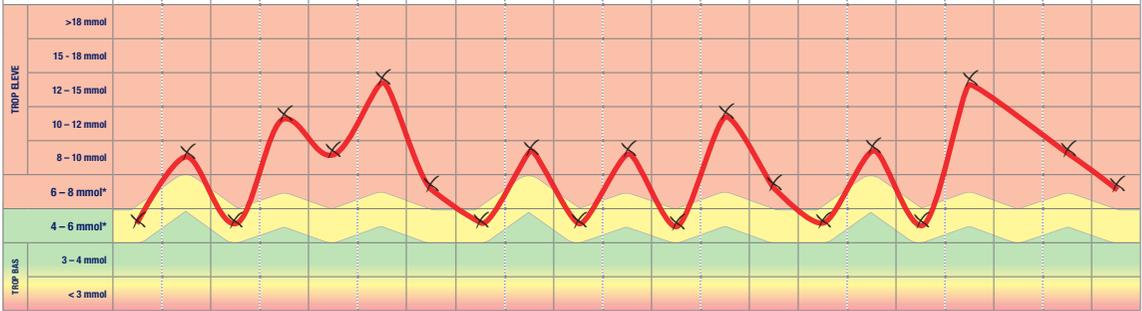
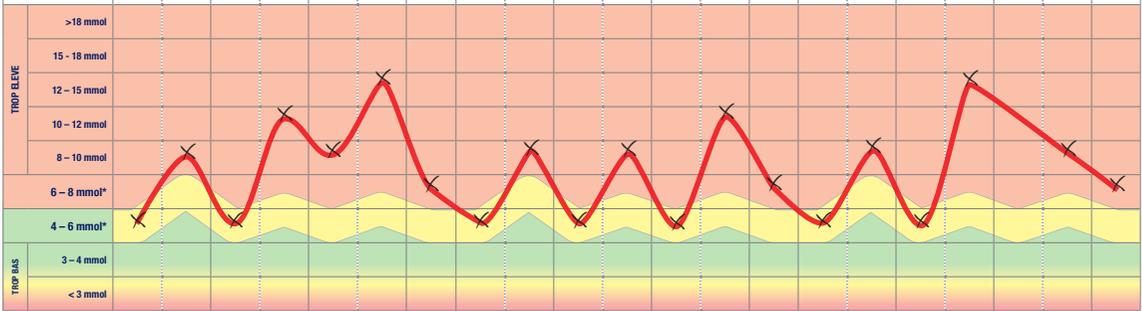


**ASCENSIA**  
Diabetes Care

### Formulaire destiné à l'analyse de la glycémie

Nom	Numero de telephone	Therapie
M. Muster	-	-

	1er jour Date: 15.4.							2er jour Date: 16.4.							3er jour Date: 17.4.								
	Avant le déjeuner	2 h après le déjeuner	Avant le déjeuner	2 h après le déjeuner	Avant le dîner	2 h après le dîner	Avant le coucher	Avant le petit-déjeuner	2 h après le petit-déjeuner	Avant le déjeuner	2 h après le déjeuner	Avant le dîner	2 h après le dîner	Avant le coucher	Avant le petit-déjeuner	2 h après le petit-déjeuner	Avant le déjeuner	2 h après le déjeuner	Avant le dîner	2 h après le dîner	Avant le coucher		
Heure	7:05	9:08	11:30	13:31	17:45	19:42	21:45	7:00	9:03	12:03	14:07	18:07	20:15	22:00	6:45	8:45	12:00	14:00	20:15	23:05			
Activité physique Petit Moyen Grand*	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG		
Glycémie																							
TROP ELEVE																							
																							> 18 mmol
																							15 - 18 mmol
																							12 - 15 mmol
																							10 - 12 mmol
8 - 10 mmol																							
6 - 8 mmol*																							
4 - 6 mmol*																							
TROP BAS																							
																							3 - 4 mmol
< 3 mmol																							

**\*Activité physique**

Importance de votre activité physique	Petite : essentiellement assis	Moyenne : se promener, activités ménagères	Grande : transpiration, pulsations cardiaques 110-160 / Min, pendant environ 30 Min
---------------------------------------	--------------------------------	--	---

**Qu'avez-vous appris de cette évaluation de vos taux de glycémie?**

*Le matin à jeun, mes taux sont assez bons.*

*Les taux élevés après le repas m'étonnent.*

Un bon équilibre de la glycémie vous permet de prévenir beaucoup de problèmes susceptibles de survenir en cas de diabète ! Une bonne nouvelle : le diabète est une maladie dont vous pouvez influencer activement l'évolution.



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
 Peter Merian-Strasse 90  
 4052 Basel  
 Tel.: 061 544 79 90  
 E-Mail: info@ascensia.ch  
 www.ascensia-diabetes.ch