

Contrôler le niveau de sucre dans votre sang

- Pour savoir comment votre repas affecte votre glycémie, contrôlez votre niveau de sucre 2 heures après avoir commencé votre repas.
- Notez votre niveau de sucre et toutes les habitudes qui semblent affecter les résultats de vos tests.
- Lavez et séchez-vous bien les mains avant de tester votre niveau de sucre avec un lecteur de glycémie. Si la pointe du lecteur touche quoi que ce soit sur vos mains (comme de la poussière, du lait corporel ou de la nourriture) cela peut changer le résultat de votre test.
- Si vous êtes malade ou que vous avez l'impression de tomber malade, vérifiez plus souvent votre niveau de sucre.
- Si votre niveau de sucre n'arrive pas à descendre au-dessous de 300, avertissez votre équipe de soins du diabète.
- Si votre niveau de sucre descend souvent au-dessous de 70, avertissez votre équipe de soins du diabète.
- Si vous mesurez votre sucre avec un système de mesure du glucose en continu (MGC), faites part de vos résultats à votre équipe de soins.

- **Surveillez votre niveau de sucre et vos habitudes à l'aide de ce carnet**
- **Faites votre possible pour noter les résultats de vos tests de glycémie et vos habitudes pendant au moins 2 semaines.**
- **Amenez ce carnet avec vous lors de votre prochaine visite chez votre médecin ou prenez une photo des pages du carnet pour faire part de vos résultats à votre équipe de soins du diabète.**



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network

Par exemple:		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Encas (goûter)	Dîner	Encas (goûter)
Date:	Aliments et boissons (précisez les portions)	<ul style="list-style-type: none"> 1 poignée d'épinards 2 œufs brouillés 2 tranches de pain au blé complet 1 tasse de café noir avec 1 sucre 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 banane 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète 	<ul style="list-style-type: none"> une portion de riz brun avec haricots noirs de la taille d'un poing 1/2 avocat 12 mini-carottes 	<ul style="list-style-type: none"> 5 crackers au blé complet 1 bâtonnet de fromage maigre 	<ul style="list-style-type: none"> petite patate douce portion de saumon de la taille d'un poing 1/2 assiette de brocoli et chou-fleur 	<ul style="list-style-type: none"> 1 yaourt grec nature 3/4 tasse (cup) de myrtilles 2 cuillères à soupe de noix non salées
	Glycémie (sucre dans le sang)	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :

		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Encas (goûter)	Dîner	Encas (goûter)
Date:	Aliments et boissons (précisez les portions)						
	Glycémie (sucre dans le sang)	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnnyc.org



Community Healthcare Network

		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Encas (goûter)	Dîner	Encas (goûter)
Date:	Aliments et boissons (précisez les portions)						
	Glycémie (sucre dans le sang)	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :

		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Encas (goûter)	Dîner	Encas (goûter)
Date:	Aliments et boissons (précisez les portions)						
	Glycémie (sucre dans le sang)	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :	Avant le repas : _____ 2 heures après le repas : _____	Commentaires :



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network