



LE PETIT MOT DE LA PRÉSIDENTE

Ce carnet est offert par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS Australe) de St Pierre – Entre Deux – Le Tampon et mis à disposition des professionnels de santé, dans le cadre de la mission « Parcours du patient diabétique ».

C'est un outil pour faciliter le suivi des patientes présentant un diabète gestationnel et un diabète pré-existant à la grossesse, de manière plus personnalisée.

Il sert de guide temporel pour aider les professionnels de santé dans la prise en charge des patientes. Il donne aussi des conseils hygiéno-diététiques et oriente vers des programmes de sport-santé.

Nous remercions l'ensemble des professionnels ayant participé à l'élaboration de ce carnet. Les travaux ont réunis plusieurs disciplines médicales et paramédicales.

*Présidente de la CPTS Australe
Dr Marie ABRAHAM
MARS 2024*

MES INFORMATIONS

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Numéro Sécurité Sociale (NIR) :

.....

Date de debut de grossesse :

Informations complémentaires :

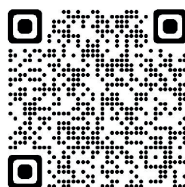
.....

.....

.....

.....

masanté.re



Portail d'information et
de prévention en santé
réunionnais

MON ÉQUIPE SOIGNANTE

MÉDECIN TRAITANT

☐ MSS

☐ PANDALAB

Nom, prénom :

Numéro de téléphone :

GYNÉCOLOGUE

☐ MSS

☐ PANDALAB

Nom, prénom :

Numéro de téléphone :

SAGE-FEMME

☐ MSS

☐ PANDALAB

Nom, prénom :

Numéro de téléphone :

ENDOCRINOLOGUE

☐ MSS

☐ PANDALAB

Nom, prénom :

Numéro de téléphone :

INFIRMIER

☐ MSS

☐ PANDALAB

Nom, prénom :

Numéro de téléphone :

AUTRES SPÉCIALISTES

Fonction : ☐ MSS ☐ PANDALAB

Nom, prénom :

Numéro de téléphone :

Fonction : ☐ MSS ☐ PANDALAB

Nom, prénom :

Numéro de téléphone :

Fonction : ☐ MSS ☐ PANDALAB

Nom, prénom :

Numéro de téléphone :

DIABETE GESTATIONNEL

Vous êtes enceinte et on vous a diagnostiqué un diabète gestationnel. Votre suivi nécessite une surveillance adaptée en plus d'une surveillance classique.

- Auto-surveillance des glycémies capillaires : 4 à 6 / jour tous les jours

OBJECTIFS ATTENDUS

- Glycémie **inférieure à 0.95 g/L à jeun**
- Glycémie **inférieure à 1.20 g/L 2h après repas**
- Glycémie **inférieure 1.40 g/L 1h après repas**

LE SUIVI

Consultation chez un diabétologue au moins une fois après la découverte du diabète gestationnel, fréquence des consultations à moduler en fonction de l'équilibre des glycémies et des décisions médicales

- Une consultation par mois : médecin traitant ou sage-femme en alternance avec gynécologue obstétricien
- Suivi temporaire par infirmier (e) à domicile si nécessaire sur prescription médicale et protocole de suivi.
- Surveillance échographique classique ou rapprochée en fin de grossesse si déséquilibre du diabète.

Si diabète déséquilibré :

- Suivi sage-femme : 1 à 2x / semaine (+ monitoring fœtal sur prescription médicale dès la fin du 6ème mois possible)
- SIG* à 36 SA** et 38 SA
- Programmation de la naissance

Après l'accouchement :

- N'oubliez pas de faire votre contrôle de glycémie par prise de sang 3 mois après l'accouchement pour vérifier l'absence de diabète de type 2
- Dépistage à faire 1 x / an au long cours
- Privilégiez l'allaitement maternel.



*SIG : surveillance intense de grossesse au CHU

**SA : semaines d'aménorrhée

DIABETE TYPE 1 OU 2 ET GROSSESSE

Vous êtes diabétique et vous êtes enceinte. Votre suivi de grossesse nécessite une surveillance spécifique en plus du suivi classique :

- Bilan sanguin et urinaire complet prescrit par votre médecin ou votre sage-femme ou votre diabétologue
- Surveillance des glycémies capillaires ou par votre lecteur Freestyle : 6X par jour / tous les jours
- Consultation dédiée par votre diabétologue
- Arrêt des antidiabétiques oraux / passage à l'insuline +/- pompe à insuline

OBJECTIFS ATTENDUS

- **A jeun et pré prandial** : 0.70 - 0.94 g/l
- **Post prandial** : 0.80 - 1,20 g/L (+2H) ou 1,40 g/L (+1H)

Si vous avez un diabète type 1, il sera plus difficile d'équilibrer les glycémies.

Les rendez vous à prévoir durant la grossesse :

- Ophtalmologue (fond d'œil / fréquence à définir par le médecin)
- Cardiologue (au moins 1X pendant la grossesse)
- Podologue
- Dentiste
- Vérifier vos droits à l'ALD pour la prise en charge à 100% de vos soins (100% maternité à partir de 24 semaines d'aménorrhées)

SUIVI DE VOTRE GROSSESSE

- 1 consultation /15 j par médecin généraliste ou gynécologue ou sage-femme
- 1 consultation diabétologue 1 X /mois
- 1 consultation CHEC (coordination hospitalière écho et consultation) au CHU après votre échographie du 1er trimestre (avant 13 SA +6 J)
- 1 bilan sanguin et urinaire 1 X / mois



A partir de 26 SA

- 1 consultation au GHR (grossesse à haut risque) au CHU à 26 SA puis le suivi se fera au SIG (surveillance intensif de grossesse) au CHU
- Surveillance par sage-femme libérale au moins 1 x /sem jusqu'à 32 SA puis 2 X / sem

ECHOGRAPHIES

Leur fréquence dépendra des résultats de votre HBA1C (hémoglobine glyquée) avant et/ou en début de grossesse, ainsi que si vous présentez d'autres facteurs de risque. Suivi écho classique +/-

- Écho DAN (diagnostic ante natal) au CHU à 18 SA
- Écho cardiaque fœtale à 24 SA et /ou entre 34 et 36 SA

ENTRE 34 ET 36 SA

- Consultation d'anesthésie + sage-femme au CHU
- SIG : programmation de la naissance entre 38 et 39 SA



HYPOGLYCEMIE

L'hypoglycémie correspond à une baisse du taux de sucre dans le sang = **glycémie inférieure à 0.60 g/L**

Sachez repérer les hypoglycémies (symptômes): sensation de faim, sueurs, tremblement, fatigue, palpitation, nausée...

Si vous avez ces signes, contrôlez votre glycémie et notez le chiffre dans le carnet (pensez au lavage de mains avant toute glycémie capillaire).



Ayez le bon réflexe : resucrez-vous en prenant 10 à 15g de sucre rapide (**2 à 3 carrés de sucre**) ou une petite brique de jus de fruit de 20 cl ou une cuillère à soupe de confiture ou miel ou 2 pâtes de fruits et parlez en à votre professionnel de santé référent.

RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Durant toute votre grossesse, elles vous permettront d'équilibrer votre diabète. Plusieurs professionnels de santé peuvent vous aider dans votre parcours de grossesse :

- infirmier(e) libéral (e) sur prescription,
- diététicien(ne) /programmes ETP/ coach APA (activité physique adaptée)/kinésithérapeute,
- sage-femme

Si les règles hygiéno-diététiques ne suffisent pas à équilibrer votre diabète, un traitement par insuline sera nécessaire.

LES CONSEILS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'activité physique adaptée est recommandée en l'absence de contre-indication obstétricale :

- **Fréquence** : 3 à 5 séances d'endurance par semaine (20-30 minutes chacune),
- **Types d'activités** : marche, vélo, natation, aquabike, aquagym, danse, yoga, etc.

Cette activité vient en complément de vos mouvements quotidiens pour favoriser votre équilibre de santé.

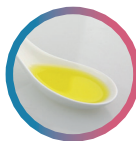


LES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Afin d'équilibrer votre alimentation, nous vous conseillons de :



Prévoir une séance d'ETP* : CHU – infirmières ASALEE-RUN diabète - MSP Pasteur, Réunion



Se limiter à une cuillère à soupe d'huile / repas / personne



Prévoir une consultation avec un-e diététicien-ne (non prises en charge par la sécurité sociale à ce jour : voir mutuelle/MSP)



Éviter les produits sucrés et contenant des sucres ajoutés (si consommation, privilégier au moment des repas et non entre).



Apprendre à lire une étiquette nutritionnelle (nutriscore)



Quantifier les féculents et les fruits



Veiller à l'index glycémique des aliments



Favoriser les céréales complètes (riz, pâtes, farine...)



Privilégier les féculents de bonne qualité, variés, à index glycémique bas



Consommer des légumes à chaque repas (famille d'aliments qui doit être la plus représentée dans l'assiette)



Réduire les fritures



Limitier les produits transformés

PRENDRE SOIN DE SES DENTS ET DE SES GENCIVES, C'EST IMPORTANT !

Surtout si je suis **enceinte** et **diabétique** !

Idée reçue n°1 ▶ Lorsque j'ai un enfant alors je perds une dent.

FAUX

Détectée et soignée à temps, la maladie parodontale* responsable du déchaussement et de la perte des dents se traite très bien !

Idée reçue n°2 ▶ Quand je me brosse les dents je saigne et c'est normal.

FAUX

Les changements hormonaux de la grossesse fragilisent les gencives et peuvent les faire saigner. Mais une gencive en bonne santé NE SAIGNE PAS !

Idée reçue n°3 ▶ Une femme enceinte ne peut pas avoir de soin dentaire et d'anesthésie.

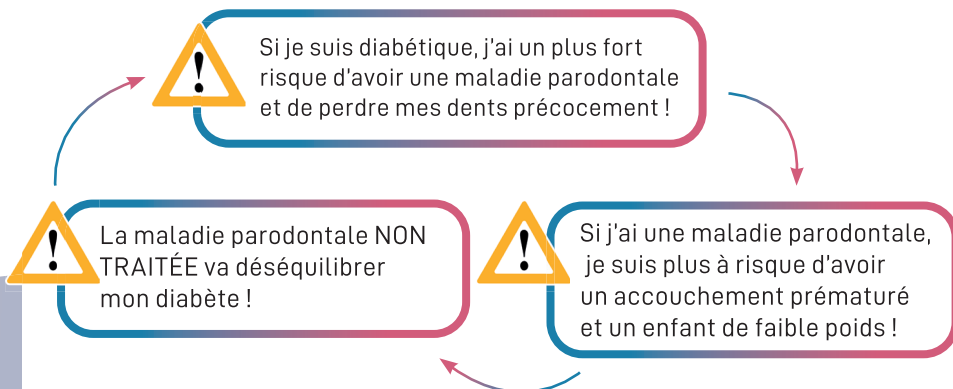
FAUX

Les dents et les gencives sont plus fragiles pendant la grossesse. Les soins dentaires de la femme enceinte nécessitent une prise en charge particulière mais ils sont réalisables sans danger pour la mère et l'enfant. L'anesthésie est totalement compatible avec mon bébé !

Idée reçue n°4 ▶ J'attends d'avoir mal pour consulter.

FAUX

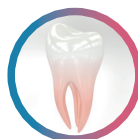
La douleur est un signal d'alarme du corps humain, donc si j'ai mal c'est déjà très tard !



OUI MAIS ALORS QUE DOIS-JE FAIRE ?



Je consulte dès les premiers saignements de ma gencive.



Je me brosse les dents après chaque repas, tous les jours, avec un dentifrice fluoré et une brosse à dent souple.



Je mange équilibré et j'évite les grignotages.



Je prends rendez-vous chez mon dentiste à partir du 4^e mois de grossesse pour mon BILAN de prévention bucco-dentaire, c'est pris en charge à 100 % par la Caisse de Sécurité Sociale (je peux aussi recevoir cette convocation par courrier ou disponible sur mon compte Ameli).



Je réalise des contrôles-détartrages tous les 6 mois chez mon dentiste et je peux effectuer un surfaçage si j'ai une maladie parodontale (prise en charge à 100% avec l'ALD diabète).

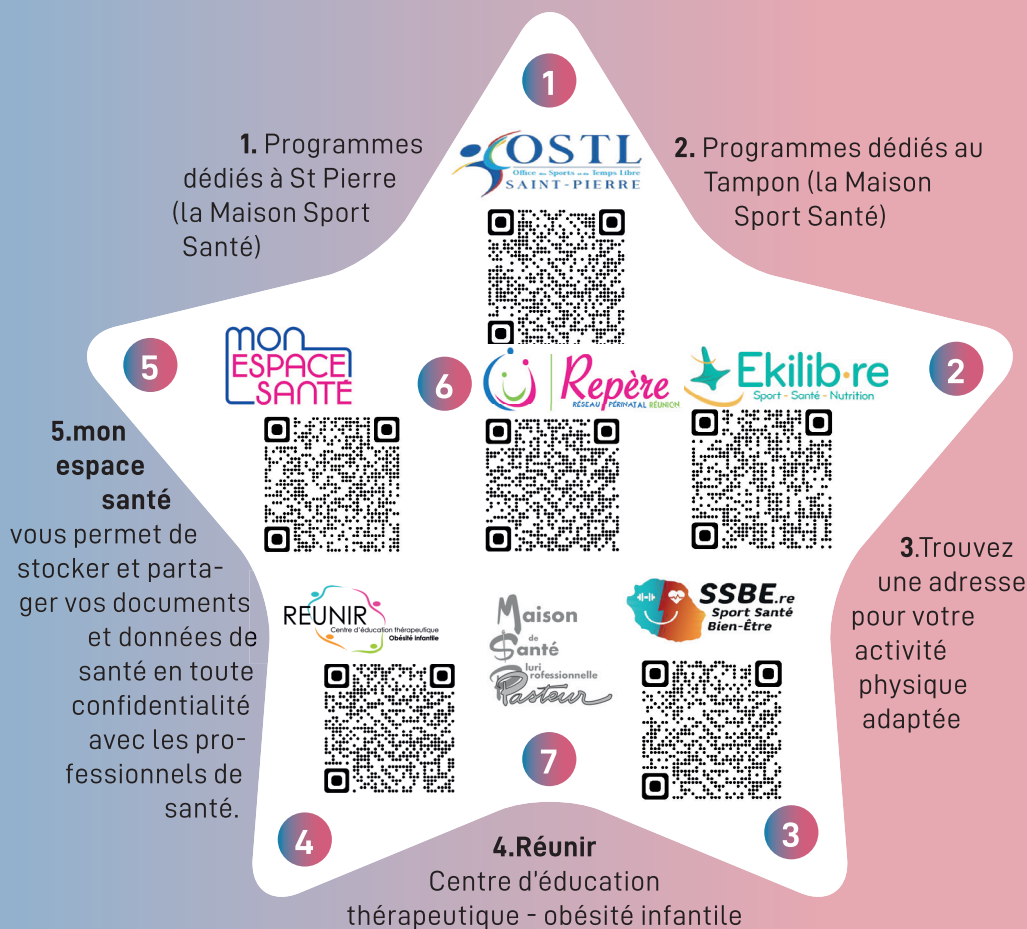


JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MON BÉBÉ, PARCE QUE PRÉVENIR C'EST GUÉRIR !

*La maladie parodontale est une infection bactérienne des tissus qui soutiennent les dents.



QUELQUES ADRESSES UTILES



6.Repere.re

Réseau Santé Professionnel
Périnatalité

7.MSP Pasteur

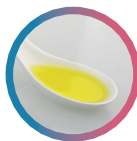
Programme diabète
gestationnel avec sage femme,
diététicienne, infirmière et kiné
0262 49 84 44 / 0262 49 50 87

LES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Afin d'équilibrer votre alimentation, nous vous conseillons de :



Prévoir une séance d'ETP* : CHU – infirmières ASALEE-RUN diabète - MSP Pasteur, Réunion



Se limiter à une cuillère à soupe d'huile / repas / personne



Prévoir une consultation avec un-e diététicien-ne (non prises en charge par la sécurité sociale à ce jour : voir mutuelle/MSP)



Éviter les produits sucrés et contenant des sucres ajoutés (si consommation, privilégier au moment des repas et non entre).



Apprendre à lire une étiquette nutritionnelle (nutriscore)



Quantifier les féculents et les fruits



Veiller à l'index glycémique des aliments



Favoriser les céréales complètes (riz, pâtes, farine...)



Privilégier les féculents de bonne qualité, variés, à index glycémique bas



Consommer des légumes à chaque repas (famille d'aliments qui doit être la plus représentée dans l'assiette)



Réduire les fritures



Limitier les produits transformés

*ETP - Éducation thérapeutique du patient

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

RELEVÉS GLYCÉMIQUES

SEMAINE :

Fréquence de tests par semaine :

Par jour :

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
JOUR	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas	Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé 2h après repas
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

Mon objectif glycémique fixé par mon médecin :

Avant repas mg/dl

1h après repas mg/dl

2h après repas mg/dl

DÎNER				NOTES
Relevé avant repas	Insuline avant repas	Relevé après repas		
		1h	2h	

MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

DATE	HEURE	PROFESSIONNEL	BUT DU RDV

TRANSMISSIONS ÉQUIPES

TRANSMISSIONS ÉQUIPES

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MES NOTES

[illegible]

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. The paper is otherwise blank, with no text or other markings.

MES NOTES

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vous souhaitez renouveler votre carnet d'autosurveillance
Appelez la CPTS Australe



0693 658 168
0262 387 803