

# CARNET D'AUTOCONTRÔLE DE VOS GLYCÉMIES

---



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

## **Vos coordonnées**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Carnet remis par : \_\_\_\_\_

Vos allergies : \_\_\_\_\_

Autres problèmes de santé : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Votre équipe soignante**

Médecin traitant-e : \_\_\_\_\_

Infirmier-ère : \_\_\_\_\_

Diététicien-ne : \_\_\_\_\_

Diabétologue : \_\_\_\_\_

Podologue : \_\_\_\_\_

Ophtalmologue : \_\_\_\_\_

Autres soignant-es : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

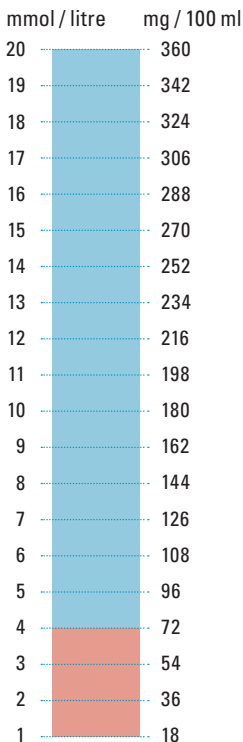
\_\_\_\_\_

# Echelles de glycémie

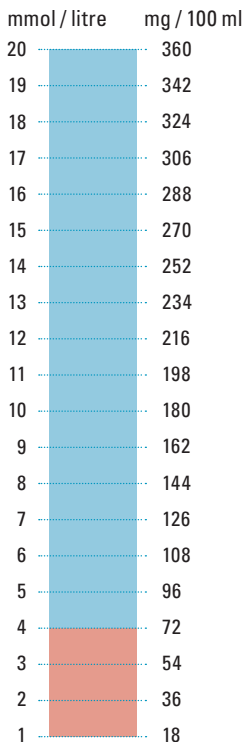
---

Pensez à reporter votre objectif glycémique sur l'échelle ci-dessous.

## A jeun



## Post prandial (2h après un repas)



### Hypoglycémie

Asseyez-vous et mangez quatre morceaux de sucre.  
Recontrôlez après 20 minutes (plus de détails page 7).

**Matériel utilisé** (à remplir avec votre soignant.e)

**Type d'insuline:** \_\_\_\_\_

**Autre traitement injectable:** \_\_\_\_\_

**Matériel d'injection utilisé :**

Stylo ou seringue pré-rempli       Stylo rechargeable

**Matériel pour autocontrôles**

Stylo auto-piqueur : \_\_\_\_\_

Lancettes : \_\_\_\_\_

Appareil : \_\_\_\_\_

Date de mise en route : \_\_\_\_\_

« **GlucaGen® HypoKit®** » enseigné le : \_\_\_\_\_

par : \_\_\_\_\_

# Informations utiles

---

## Pourquoi devez-vous contrôler votre glycémie ?

Votre glycémie (taux de sucre dans le sang) varie tout au long de la journée, en fonction de votre alimentation, de votre activité physique et de votre traitement. Mesurer votre glycémie vous aide à mieux connaître les événements qui l'influencent et permet à votre médecin d'adapter votre traitement. Elle contribue aussi à mieux comprendre si vos ressentis physiques sont liés ou non à des variations du taux de sucre dans le sang.

## Comment éviter une hypoglycémie ?

- ▶ Mangez des glucides à chaque repas.
- ▶ Adaptez votre apport en glucides en fonction de votre activité (il existe pour cela des tableaux que vous pouvez obtenir auprès de vos soignant-es).
- ▶ Prenez votre traitement régulièrement.

### Contrôles réguliers à effectuer avec les soignants

Tous les 3 mois :

- ▶ votre tension artérielle
- ▶ votre poids
- ▶ vos pieds et chaussures
- ▶ votre hémoglobine glyquée

Tous les 6 mois :

- ▶ votre hémoglobine glyquée (si pas faite à 3 mois)
- ▶ votre fonction rénale
- ▶ votre bilan lipidique
- ▶ un contrôle de l'état de votre bouche

Tous les ans :

- ▶ un contrôle chez l'ophtalmologue
- ▶ le vaccin de la grippe

Fréquences standards à augmenter si nécessaire.

## Conduire votre véhicule sans risque

Malaise, réflexes diminués, perte de concentration : une hypoglycémie peut être à l'origine d'un accident. C'est pourquoi vous devez absolument mesurer votre glycémie avant de conduire et la noter dans votre carnet de suivi ainsi que l'heure et la date.

Il s'agit d'une exigence légale. En effet, en cas de contrôle routier, vous devez pouvoir justifier que votre glycémie était supérieure à 5 mmol/l avant de prendre le volant.

## Recommandations pour les conducteurs-trices

- ▶ Ayez votre matériel de contrôle et des aliments glucidiques dans la voiture.
- ▶ Contrôlez systématiquement votre glycémie avant de prendre le volant et notez-la dans le carnet.
- ▶ Si elle est inférieure à 5 mmol/l, croquez 4 morceaux de sucre (environ 15g).  
Recontrôlez-la après 20 minutes.
- ▶ Si elle est entre 5 et 7 mmol/l, consommez 2 morceaux de sucre (environ 8g). Pendant le trajet, contrôlez toutes les 60 à 90 minutes.

### **Votre alimentation équilibrée se compose de :**

- ▶ trois repas par jour
- ▶ un farineux à chaque repas
- ▶ des collations en fonction du traitement et du mode de vie

## A quoi reconnaît-on le manque de sucre dans le sang (hypoglycémie)?

Vous êtes en hypoglycémie si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/l ou si vous percevez certains de ces signes :



changement d'humeur



fatigue



faim



maux de tête



pâleur



transpiration



tremblements



vertige



vue trouble



## Comment corriger une hypoglycémie ?

L'hypoglycémie est une situation d'urgence. N'attendez pas pour réagir ! Vous devez ingérer immédiatement, à choix :

4 morceaux de sucre

**ou**

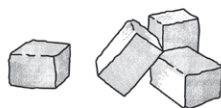
1.5 dl de jus de fruit ou de soda non light

**ou**

2 cuillères à café de miel

**ou**

2 cuillères à soupe de sirop avec de l'eau



Recontrôlez après 20 minutes, si la glycémie est toujours inférieure à 4 mmol/l, recommencez l'étape précédente.

### + INFO

Attention : en cas d'hypoglycémie, n'arrêtez pas de prendre votre traitement (médicaments ou insuline) comme prévu.

## INFO



A consulter sur

➤ [www.hug.ch/vivre-avec-diabete](http://www.hug.ch/vivre-avec-diabete)

### Brochure informative

La brochure *Vivre avec un diabète* vous donne des conseils pour vivre au mieux toutes les situations du quotidien, comme la conduite automobile, et bien maîtriser votre glycémie.

La prévention est également abordée : alimentation équilibrée, activité physique, soins des pieds, contrôle des yeux, etc.

## Programmes d'éducation thérapeutique proposés

---

### Programme d'accompagnement ambulatoire

Conçu pour les patient·es diabétiques de type 2, ce programme propose un suivi groupal et individuel pendant une année :

- ▶ Il explore les différents aspects nécessaires de la prise en charge du diabète au quotidien : diététique, activité physique et comportement.
- ▶ Il privilégie l'apprentissage par l'expérience afin de favoriser les changements de comportement, la remise en mouvement et l'amélioration de la qualité de vie.
- ▶ Il offre des ateliers pratiques de 17h à 19h15 pour explorer différents thèmes : l'activité physique, la gestion du stress et des repas à l'extérieur, etc.

## Enseignement pour le diabète

### Programme ambulatoire de 5 jours

Durant cinq jours consécutifs, sans hospitalisation, une équipe de spécialistes équilibre votre diabète et vous donne les bases essentielles pour la compréhension et le traitement de votre maladie.

Vous pouvez :

- ▶ bénéficier d'un bilan médical de votre diabète
- ▶ comprendre et revoir le traitement du diabète
- ▶ équilibrer les glycémies
- ▶ partager votre expérience avec d'autres patient·es
- ▶ expérimenter les différentes solutions thérapeutiques.

Améliorez votre savoir-faire et adaptez la gestion de votre diabète au quotidien.

### Des journées ambulatoires motivationnelles

Travaillez votre motivation pour gérer votre maladie. Chaque journée aborde un thème spécifique et adapté à vos besoins : traitement du diabète, insuline, activité physique, alimentation.



#### SAVOIR

Demandez les programmes ou à consulter sur :

- [www.hug.ch/unite-education-therapeutique-du-patient](http://www.hug.ch/unite-education-therapeutique-du-patient)
- <http://hug.plus/diabetologie>

# Tableau d'adaptation du traitement d'insuline

---

**Insuline lente**    Matin:                      Soir:

	Insuline rapide		
Glycémie (mmol/l)	Matin	Midi	Soir
De:			
à:			
De:			
à:			
De:			
à:			
De:			
à:			

**Insuline lente**    Matin:                      Soir:

	Insuline rapide		
Glycémie (mmol/l)	Matin	Midi	Soir
De:			
à:			
De:			
à:			
De:			
à:			
De:			
à:			































# Contacts utiles

---

Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation thérapeutique du patient

Secrétariat : 📞 022 372 91 92, F 022 372 93 30

Unité d'éducation thérapeutique du patient

Secrétariat : 📞 022 372 97 22, F 022 372 97 15

Service de médecine de premier recours

Consultations infirmières et médicales

Réception : 📞 022 372 95 49/96 77, F 022 372 95 52

Unité d'endocrinologie et de diabétologie pédiatriques

Secrétariat : 📞 022 372 45 90/92, F 022 372 45 88