

# 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: \_\_\_\_\_

Infirmier-ère: \_\_\_\_\_

Diététicien-ne: \_\_\_\_\_

Diabétologue: \_\_\_\_\_

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

Ophthalmologue: \_\_\_\_\_

Autres soignants: \_\_\_\_\_

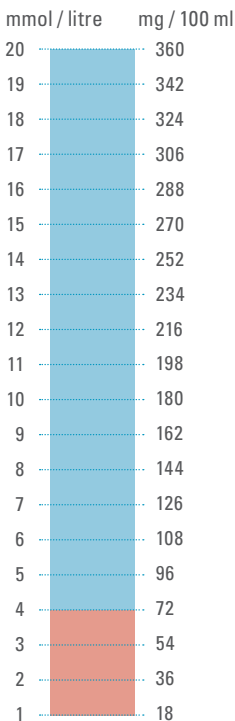
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

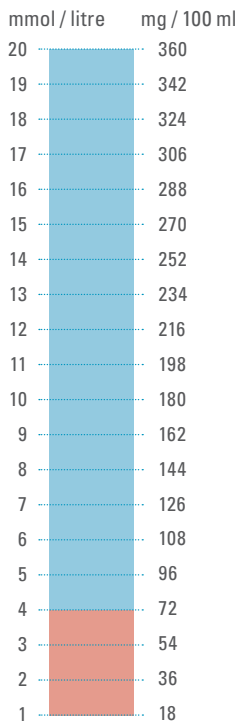
# Echelles de glycémie

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)

**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: \_\_\_\_\_

**«Glucagon hypo-kit»** 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 soignants).
- ▶ 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.



## INFO

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

### 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 :

- ▶ sautes d'humeur
- ▶ maux de tête
- ▶ fatigue
- ▶ faim
- ▶ pâleur
- ▶ transpiration
- ▶ tremblements
- ▶ vertige
- ▶ vue trouble
- ▶ troubles de la concentration
- ▶ autres signes.

### Comment corriger une hypoglycémie ?

L'hypoglycémie est une situation d'urgence ; n'attendez pas pour réagir ! Si vous avez une glycémie inférieure à 4 mmol/l, vous devez ingérer immédiatement, à choix :

- ▶ 4 morceaux de sucre ou
- ▶ 1,5 dl de jus de fruit ou de sodas non light ou
- ▶ 2 cuillères à café de miel ou
- ▶ 2 cuillères à soupe de sirop avec de l'eau.

Si après 20 minutes, votre glycémie est toujours inférieure à 4 mmol/l, vous devez à nouveau ingérer, à choix :

- ▶ 4 morceaux de sucre ou
- ▶ 1,5 dl de jus de fruit ou de sodas non light ou
- ▶ 2 cuillères à café de miel ou
- ▶ 2 cuillères à soupe de sirop avec de l'eau.

## 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

- ▶ 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



## Brochure informative

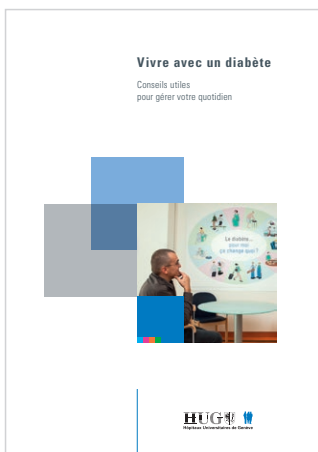
Demandez la brochure intitulée Vivre avec un diabète au personnel soignant. Vous pouvez également la consulter sur

➔ [www.hug-ge.ch/informations-sante](http://www.hug-ge.ch/informations-sante)

L'objectif de ce document est de vous rappeler les éléments essentiels concernant le diabète de type 2. Il vous donne des conseils utiles 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, hygiène bucco-dentaire, soins des pieds, contrôle des yeux, etc.

A la fin de la brochure, une page résume de manière visuelle et pratique les symptômes de l'hypoglycémie ainsi que les moyens de la combattre.



# Tableau d'adaptation du traitement d'insuline

---

Insuline lente    Matin:

Soir:

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

**Insuline lente**    Matin:

Soir:

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

# Relevé de vos glycémies

---

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						



Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						



Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						



Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

Date		Matin		Midi		Soir	
		A jeun	Après le repas	Avant le repas	Après le repas	Avant le repas	Après le repas
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						
	Glycémie						
	Traitement						
	Glucides						

Au coucher	La nuit	Analyse d'urine matin et soir	Vos remarques
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	
		Glucose	
		Acétone	

# Téléphones utiles

---

Service d'endocrinologie, de diabétologie,  
d'hypertension et de nutrition

Secrétariat :

 022 372 91 92, F 022 372 93 30

Service d'enseignement thérapeutique  
pour maladies chroniques

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 de diabétologie pédiatrique

Secrétariat :

 022 372 45 90/92, F 022 372 45 88