

Mon carnet 📖📖📖

## Renseignements

Nom  Prénom

Date de naissance  Tél.

Adresse

Numéro de sécurité sociale

Diabétologue  Médecin de famille

Pharmacien  Hôpital et service

Personnes à prévenir en cas d'urgence

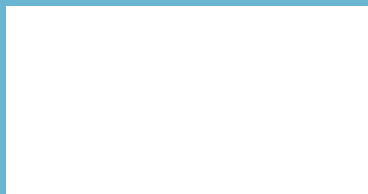
## Renseignements

En cas de difficulté, contacter

Prochaine consultation prévue le

Date

Cachet du médecin



## Mon Insuline

### Mon Insuline Basale

Traitement par [ ] en [ ] injection(s) sous cutanée(s) par jour,

à la DOSE de [ ] unités par jour.



Matin



Midi



Diner



Coucher

### Mon Insuline Rapide

Traitement par [ ]

## Mes objectifs

### glycémiques

Glycémie le matin au réveil ou avant le repas de [ ] mg/dL à [ ] mg/dL

Glycémie environ 2 heures après le repas de [ ] mg/dL à [ ] mg/dL

Glycémie au coucher de [ ] mg/dL à [ ] mg/dL

Hémoglobine glyquée (HbA1c) de [ ] %

## Adaptation

### de l'insuline lente

Votre objectif de glycémie à jeun (avant le petit-déjeuner) doit être compris entre [ ] mg/dL et [ ] mg/dL

#### Si votre glycémie à jeun est :

supérieure à [ ] mg/dL pendant [ ] jours de suite, en l'absence d'hypoglycémie ➤ Ajouter [ ] unités à la dose quotidienne d'insuline

#### Si votre glycémie à jeun est :

inférieure à [ ] mg/dL pendant [ ] jours de suite ➤ Diminuer de [ ] unités la dose quotidienne d'insuline

#### Si votre glycémie à jeun est comprise :

entre [ ] mg/dL et [ ] mg/dL ➤ Ne pas changer la dose

#### À n'importe quel moment :

si l'une de vos glycémies est inférieure ou égale à [ ] mg/dL ou en cas d'hypoglycémie sévère ➤ Diminuer le soir même la dose de [ ] unités

En cas de difficultés, n'hésitez pas à contacter votre médecin

## Quelques définitions

### La glycémie à jeun (GAJ)

Elle correspond au taux de sucre (glucose) dans le sang à jeun. La mesure doit être effectuée, le matin à jeun, après une durée de 8 heures sans manger.

### La glycémie pré-prandiale

Elle est mesurée juste avant de manger.

### La glycémie post-prandiale (GPP)

Elle correspond au taux de sucre (glucose) dans le sang « après le repas ». La mesure doit être effectuée 2 heures après avoir mangé.

### Qu'est-ce que l'HbA1c (hémoglobine glyquée) ? <sup>(1)</sup>



L'HbA1c mesure le taux de sucre qui se fixe sur l'hémoglobine des globules rouges, dont la durée de vie est de 120 jours. Elle s'exprime en pourcentage (%). L'HbA1c est dosée grâce à une prise de sang (réalisée en laboratoire).

### L'HbA1c une donnée biologique clé



#### Pour vous

L'HbA1c représente un objectif glycémique que votre médecin aura préalablement défini avec vous et qui peut évoluer au cours de votre suivi. Pour la plupart des patients diabétiques de type 2, l'objectif d'HbA1c à atteindre est  $\leq 7\%$ .



#### Pour votre médecin

L'HbA1c est une donnée majeure, indispensable au suivi de l'évolution de votre diabète. En fonction de l'atteinte ou non de votre objectif d'HbA1c, votre médecin peut réévaluer votre traitement (recommandations sur l'alimentation et l'activité physique, et traitements médicamenteux).



#### Votre suivi

Un dosage en laboratoire est recommandé tous les 3 mois. Mais le rythme des consultations médicales vous est propre et sera fixé avec votre médecin.



#### L'objectif de votre médecin

Vous aider à contrôler votre diabète et à bien suivre votre traitement sur le long terme afin d'éviter la survenue de complications liées au diabète.

### L'HbA1c : expression de la glycémie sur 3 mois

Glucose fixé sur les globules rouges



Glycémies moyennes\*  
1,54 g/L  
7% d'HbA1c



Glycémies moyennes\*  
1,82 g/L  
8% d'HbA1c



Glycémies moyennes\* 2,11g/L  
9% d'HbA1c

\* valeurs estimées

### Correspondances entre glycémies et HbA1c <sup>(3)</sup>

Ce tableau peut vous aider à faire le lien entre vos mesures glycémiques quotidiennes et votre cible d'HbA1c.

Cible d'HbA1c	Glycémies pré-prandiales moyennes (g/L)	Glycémies post-prandiales moyennes (g/L)	Moyennes glycémiques estimées (g/L)
<6%	<1	<1,40	1,26
7%	<1,20-1,30	<1,80	1,54
8%	<1,60	<2,10	1,82
9%	<1,80	<2,40	2,11

À titre indicatif, si vos moyennes glycémiques sont aux alentours de 1,54 g/L, votre HbA1c mesurée pourrait être aux alentours de 7%.

1. [http://www.ameil.fr/fileadmin/user\\_upload/documents/diabete-hba1c.pdf](http://www.ameil.fr/fileadmin/user_upload/documents/diabete-hba1c.pdf)  
2. HAS/ANSM. Recommandation de bonne pratique – Stratégie médicamenteuse du contrôle glycémique du diabète de type 2. Janvier 2013.  
3. HAS/ANSM. Extrait de l'argumentaire scientifique de la RBP : « Stratégie médicamenteuse du contrôle glycémique du diabète de type 2 ». Annexe : Correspondance glycémique/HbA1c.

## Que faire en cas

## d'hypoglycémie ?

L'hypoglycémie se définit par une glycémie en dessous de la normale : glycémie inférieure à 70 mg/dL.

## Que faire ?





**1** Arrêter immédiatement toute activité (physique).

**2**

### Contrôler la glycémie :

- En cas de doute sur l'origine du malaise.
- Pour savoir à quel seuil les signes sont ressentis.
- Pour connaître le degré de l'hypoglycémie.

## Exemples de resucrages :

- 3 morceaux de sucre, 
- un verre de jus de fruit, 
- un verre de soda sucré non light, 
- 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel, 

À éviter : le chocolat, les pâtisseries, les viennoiseries et les fruits, dont l'effet hyperglycémiant est plus lent.

Tout diabétique doit avoir en permanence sur lui l'équivalent de 2 resucrages. Si le prochain repas est prévu plus de 2 heures après la survenue d'une hypoglycémie, il est souhaitable de prendre une collation.

**3**

### Se resucrer :

- Prendre 15 g de glucides pour se sentir mieux rapidement.

## Comment bien faire

### vosre injection d'insuline ?

#### Important :

Avant de choisir le point d'injection, regardez attentivement et palpez votre peau à la recherche de bosses, de creux ou de zones dures; ce sont des signes de lipodystrophie. Évitez d'injecter dans ces points-là.



## 2

#### Où injecter ?

- Pour préserver l'état cutané des sites d'injection :
  - Si vous utilisez un seul type d'insuline, alternez d'une zone à l'autre.
  - Si vous utilisez plusieurs types d'insuline, gardez une même zone d'injection pour la même heure et le même type d'insuline, en alternant d'un côté à l'autre (gauche/droit).

## 1

#### Avant l'injection :

- Votre peau et vos mains doivent être propres.
- Le choix de la longueur de l'aiguille sera fait par votre médecin.
- Faites un test de sécurité de votre système injecteur selon la notice d'utilisation.
- Sélectionnez votre dose d'insuline.

## 3

#### Comment injecter ?

- Avec pli :
  - Avec 3 doigts, soulevez délicatement le plan de la peau sans emmener le muscle.
  - Piquez en biais à la base du pli. La base doit être souple.
  - Tenez le pli pendant l'injection et comptez jusqu'à 10 à la fin de l'injection avant de retirer l'aiguille pour éviter les fuites d'insuline.
  - Maintenez un point de pression pendant 5 secondes sans frotter.
- Sans pli :
  - Piquez à 90° et comptez jusqu'à 10 à la fin de l'injection avant de retirer l'aiguille pour éviter les fuites d'insuline.
  - Retirez l'aiguille.

## 4

#### Après injection :

- Retirez l'aiguille (ne remettez pas son capuchon inférieur au risque de vous piquer).
- Éliminez-la conformément à la législation, comme recommandé par votre médecin, en la jetant dans une boîte à aiguilles (jaune à couvercle vert)\*.

#### À retenir :

À chaque nouvelle injection = une nouvelle aiguille.

À chaque personne diabétique = son stylo d'insuline.

D'après SFD paramédical. Référentiel de bonnes pratiques. Surveillance glycémique et technique d'injection d'insuline et des analogues du GLP-1. Mars 2012. \*Disponible gratuitement en pharmacie sur simple présentation d'une ordonnance.

## Comment remplir

### le carnet ?

Semaine du : .....

	MATIN	MIDI		APRÈS-MIDI		SOIR	NUIT					
	Petit-déjeuner	Déjeuner		Collation / Goûter		Dîner	Lit					
	ou réveil	pendant matinée	avant déjeuner	+2h	avant goûter (optional)	avant dîner	+2h	du coucher	glycémie au réveil			
LUNDI	1	4	2	1	4	2			3	MARDI	5	8
		6	7	6	7						Heure :	
MARDI										MERCREDI		
											Heure :	

Glycémie — Insuline rapide — Insuline lente

IC: insuline de correction

Les éléments suivants sont indiqués à titre d'information et doivent être adaptés à votre cas :

## 1

Le contrôle de la glycémie avant un repas ne doit pas être fait à heure fixe, mais juste avant le repas considéré.

## 2

Le contrôle de la glycémie après un repas doit être fait 1h30 à 2h après le début de ce repas. Voyez avec votre médecin le délai que vous devez respecter et inscrivez-le sous le tableau.

## 3

Enfin, la mesure au coucher doit être faite avant de vous mettre au lit le soir, dans tous les cas le plus tard possible.

## 4

Indiquez la dose d'insuline rapide injectée.

## 5

Indiquez la dose d'insuline lente injectée.

## 6

Indiquez la quantité de glucides du repas.

## 7

Indiquez la dose d'insuline de correction : En cas d'hyperglycémie avant un repas :

- **dose qui vient s'ajouter** à la dose d'insuline rapide prévue pour la quantité de glucides du repas.

En cas d'activité physique, selon l'heure, le type d'activité, son intensité et sa durée :

- **la dose qui est déduite** de la dose d'insuline prévue pour la quantité de glucides du repas.

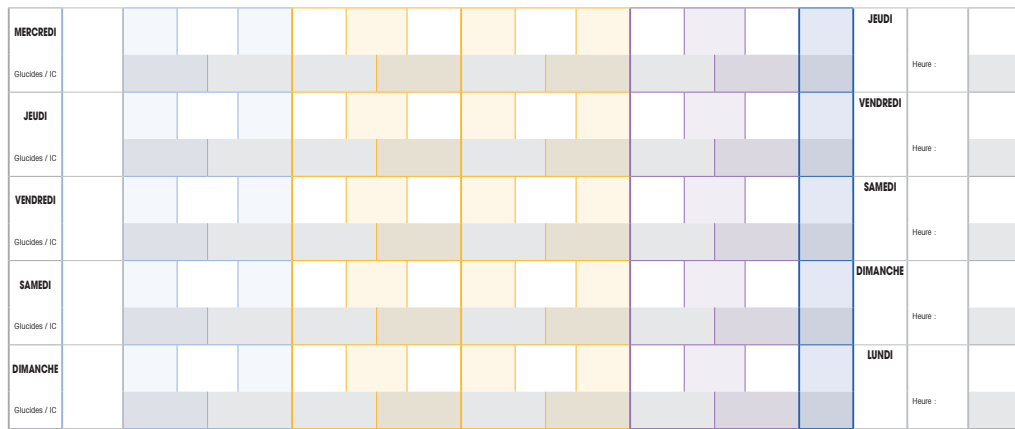
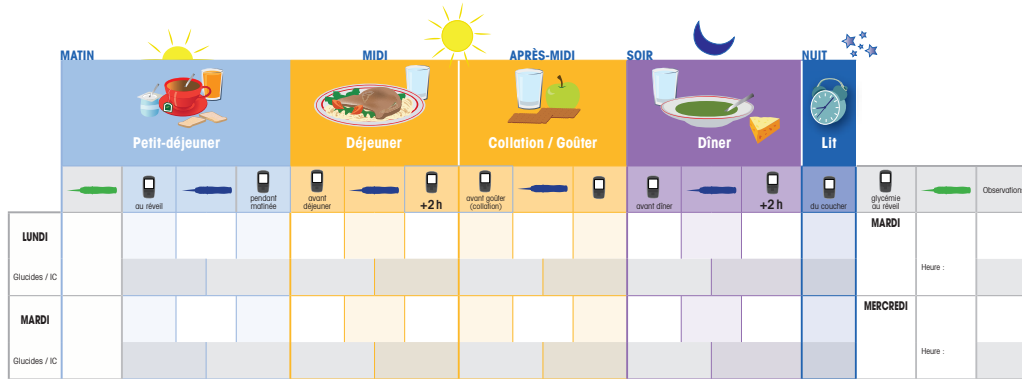
## 8

Notez dans la colonne Observations :

- **Vos hypoglycémies** (hypo modérée/hypo sévère).
- **La recherche d'acétone dans les urines** (acétonurie) **ou dans le sang** (acétonémie) que vous pouvez être amené à faire certains matins, et lorsque votre glycémie dépasse 250 mg/dl (demandez à votre médecin ce qu'il convient de faire dans ce cas).
- **Les glycémies supplémentaires**, parfois nocturnes s'il y a lieu, les ennuis, les événements marquants (repas exceptionnel, voyage, maladie, etc.) et leurs horaires.

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

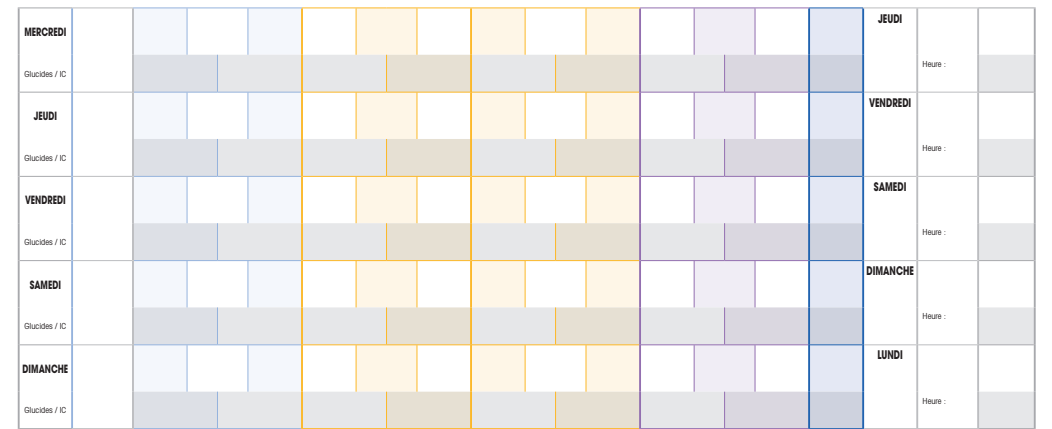
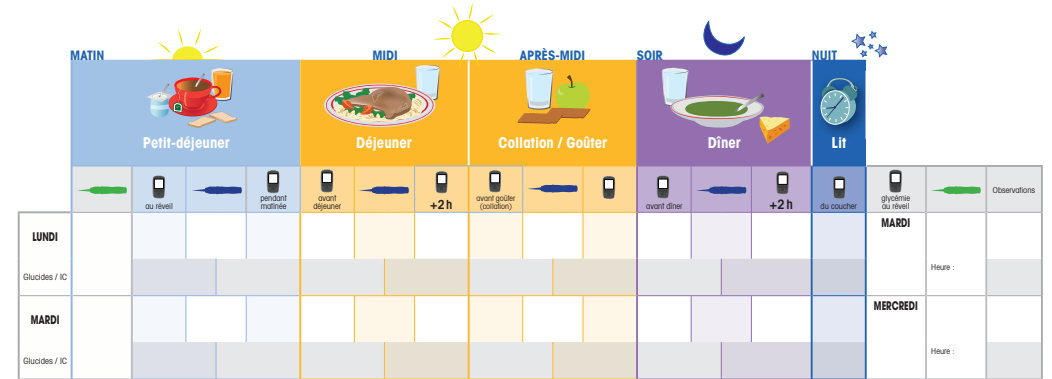


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....



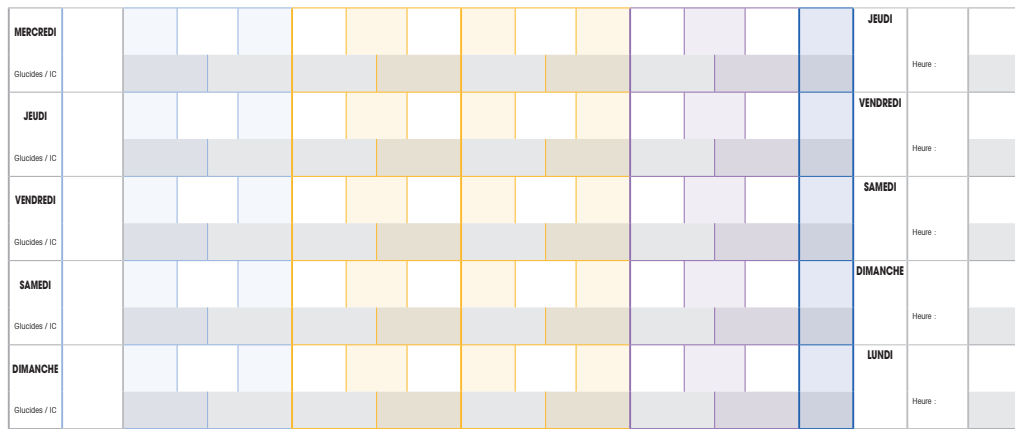
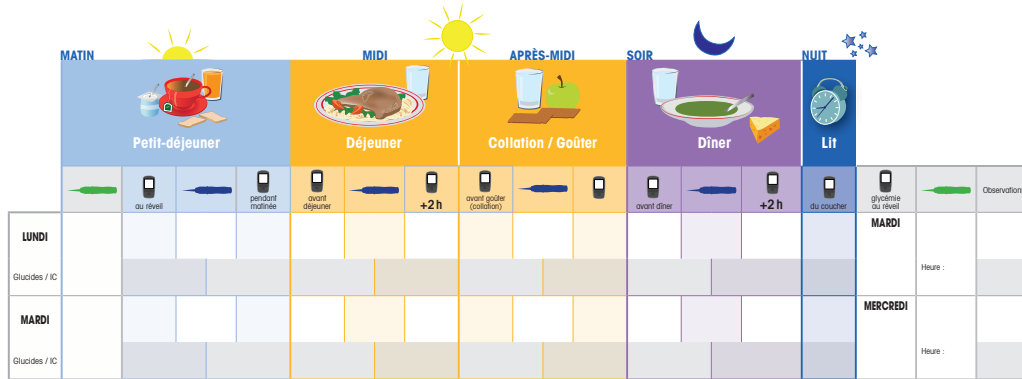
☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction



# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

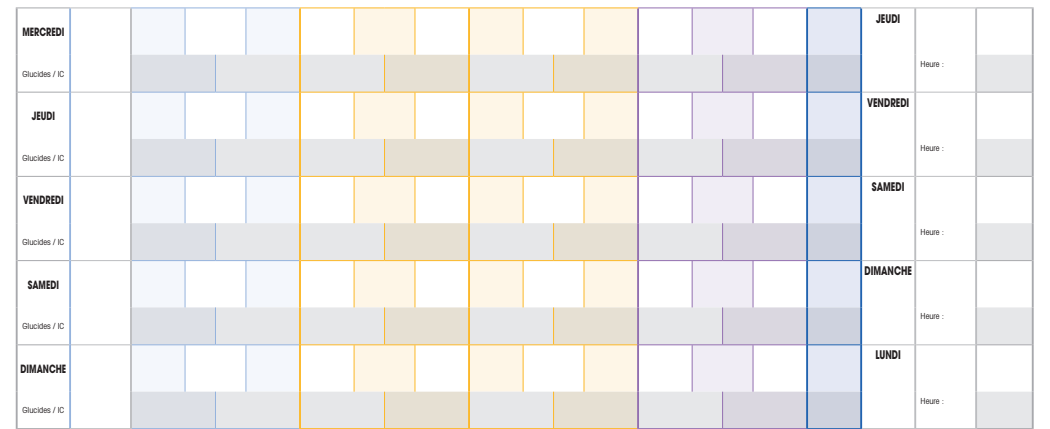
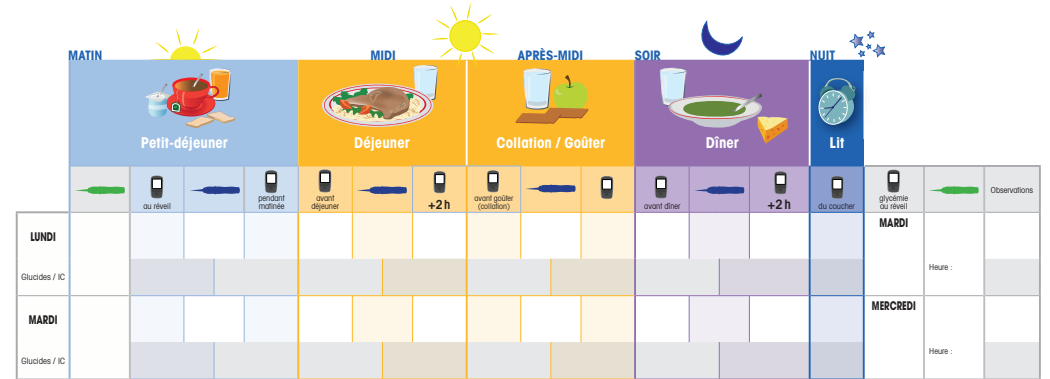


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....



☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

	MATIN		MIDI		APRÈS-MIDI		SOIR		NUIT		Observations
	Petit-déjeuner		Déjeuner		Collation / Goûter		Dîner		Lit		
	au réveil	pendant matinée	avant déjeuner	+2h	avant goûter (collation)		avant dîner	+2h	du coucher	glycémie du réveil	
<b>LUNDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>MARDI</b>											
Glucides / IC											Heure :

<b>MERCREDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>JEUDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>VENDREDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>SAMEDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>DIMANCHE</b>											
Glucides / IC											Heure :

☒ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

	MATIN		MIDI		APRÈS-MIDI		SOIR		NUIT		Observations
	Petit-déjeuner		Déjeuner		Collation / Goûter		Dîner		Lit		
	au réveil	pendant matinée	avant déjeuner	+2h	avant goûter (collation)		avant dîner	+2h	du coucher	glycémie du réveil	
<b>LUNDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>MARDI</b>											
Glucides / IC											Heure :

<b>MERCREDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>JEUDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>VENDREDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>SAMEDI</b>											
Glucides / IC											Heure :
<b>DIMANCHE</b>											
Glucides / IC											Heure :

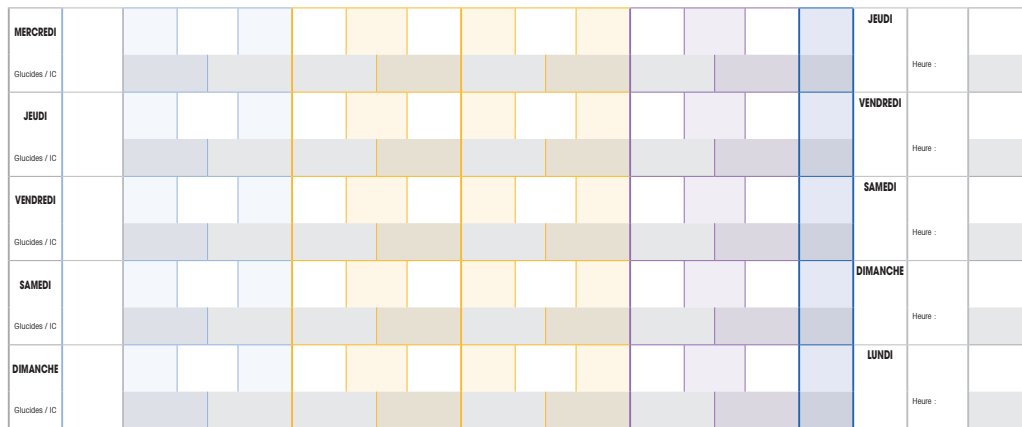
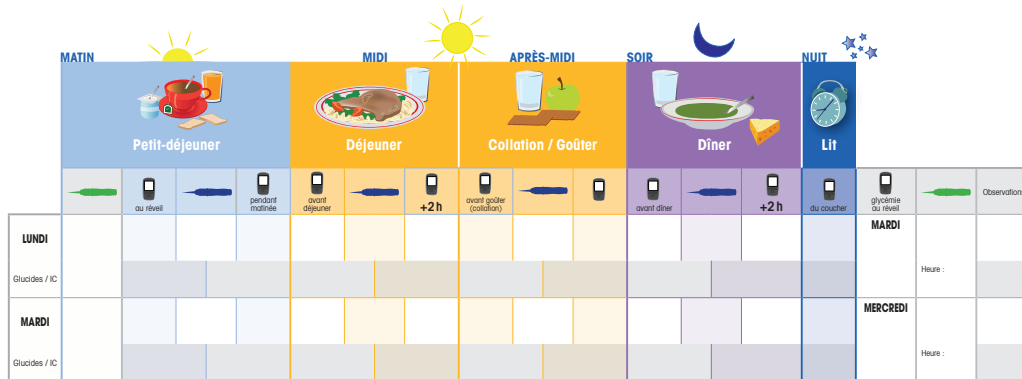
☒ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction



# Mon Suivi Glycémique

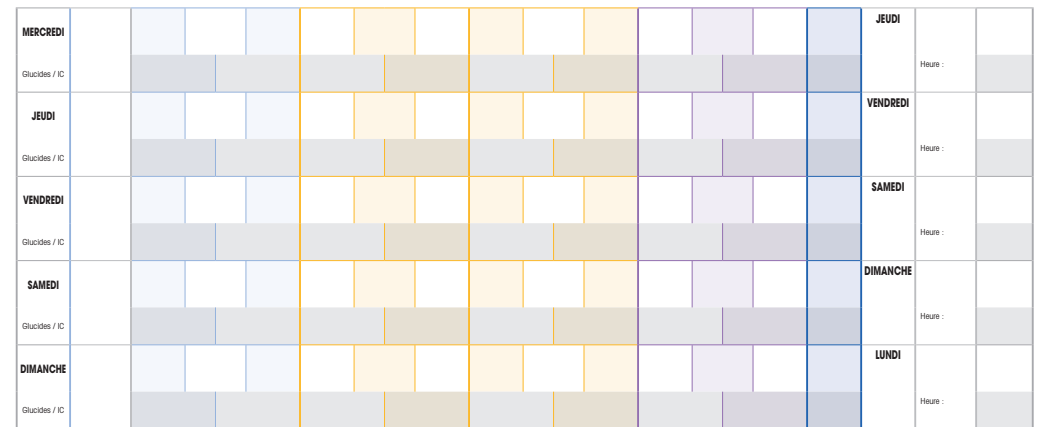
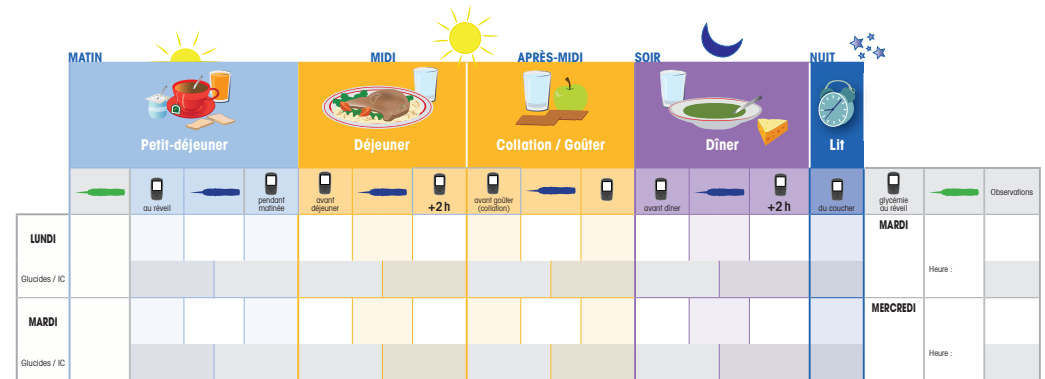
Semaine du : .....



☒ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

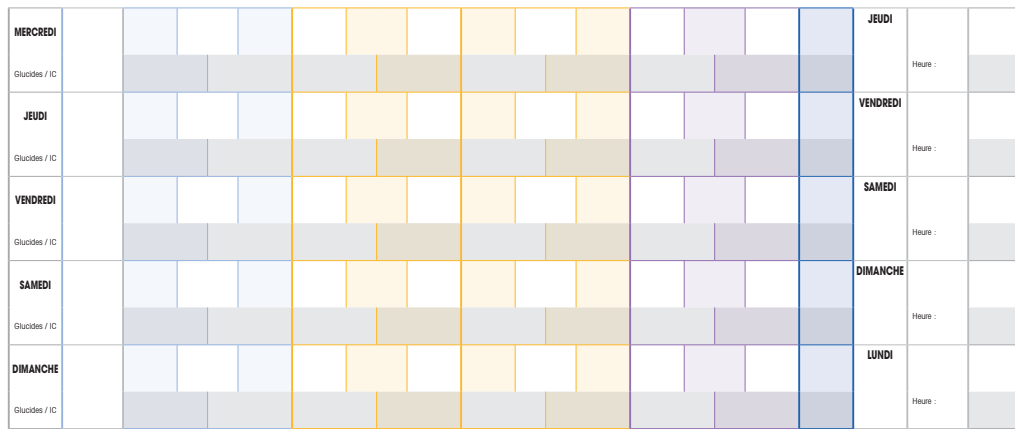
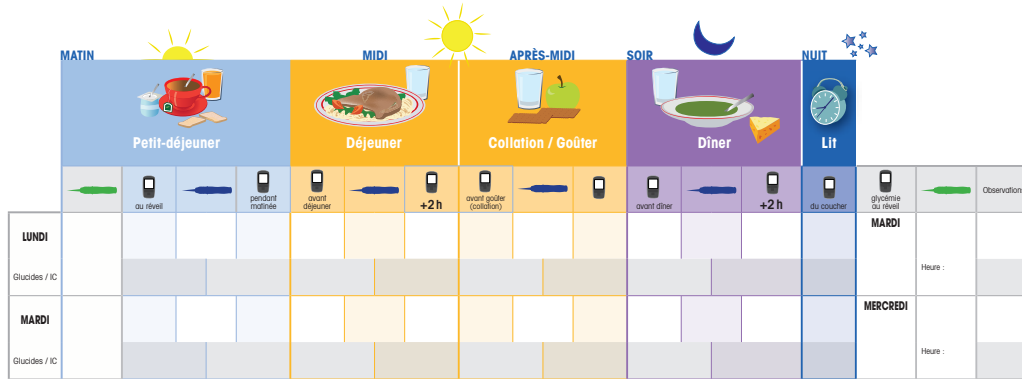
Semaine du : .....



☒ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

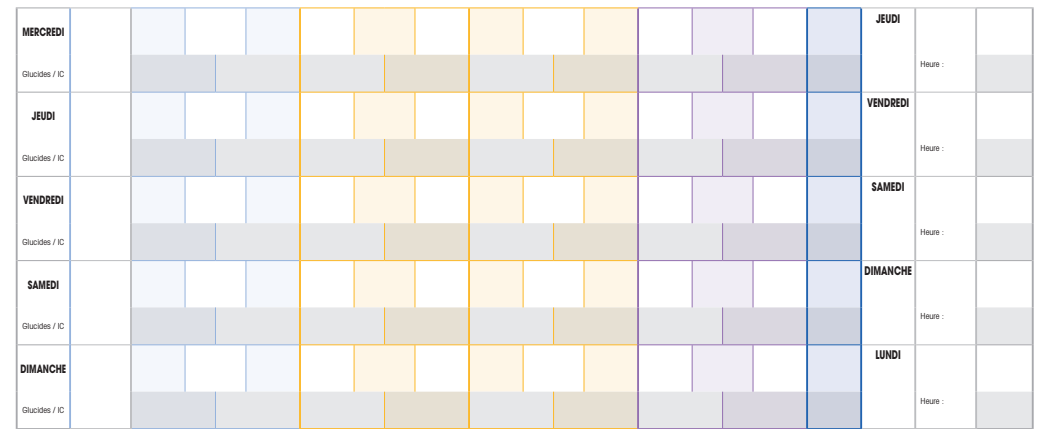
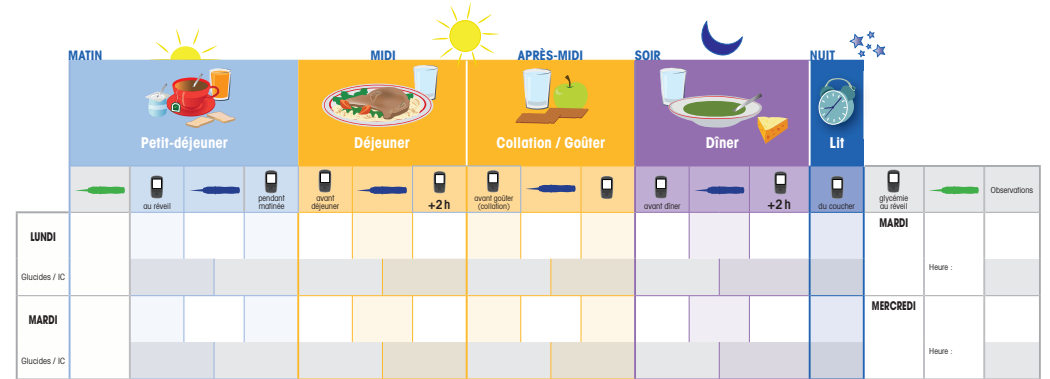


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

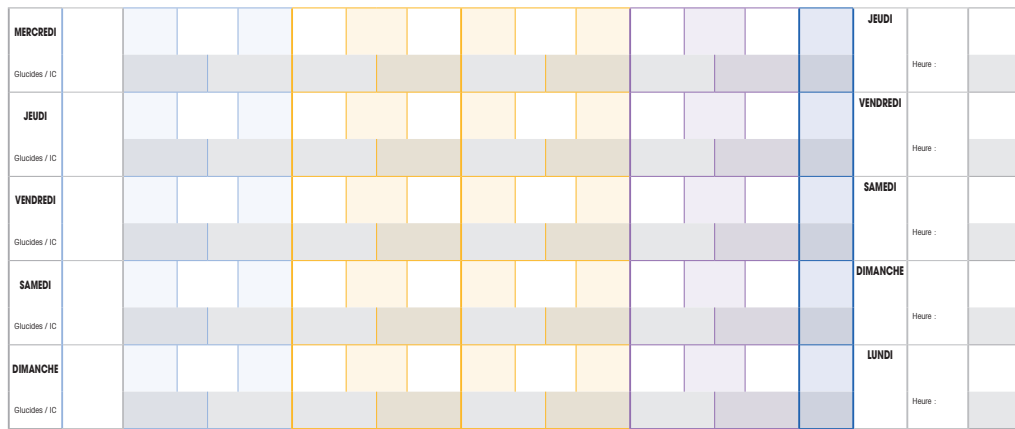
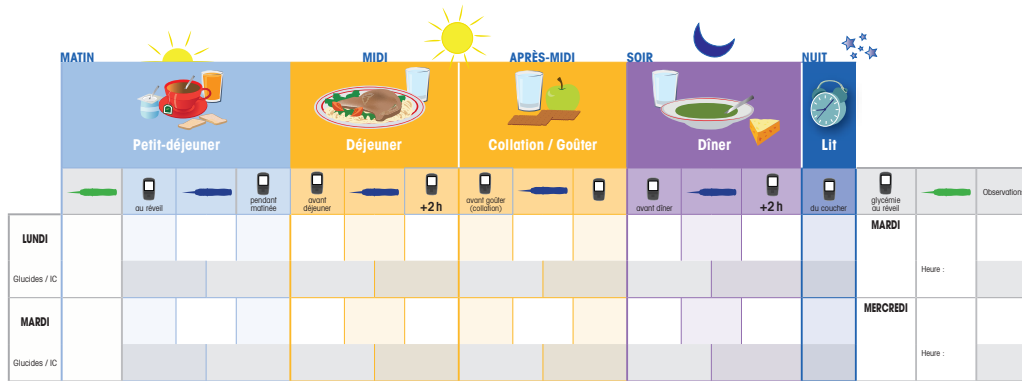


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

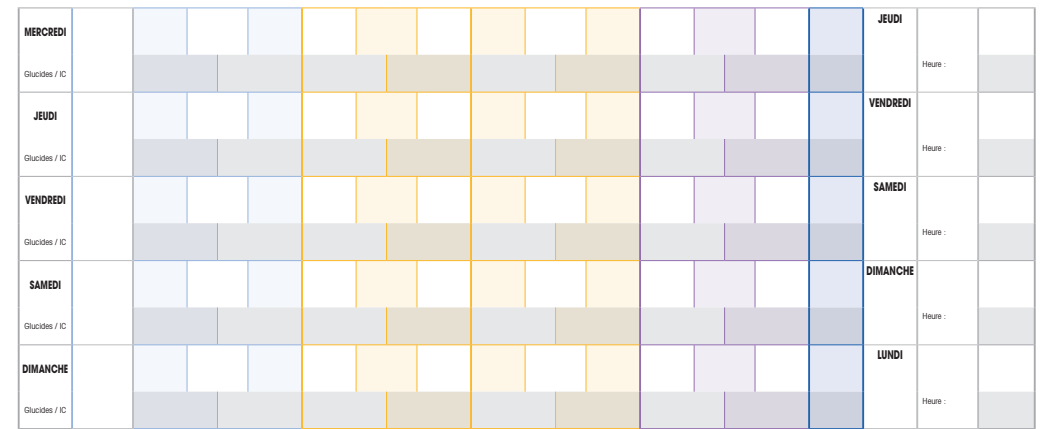
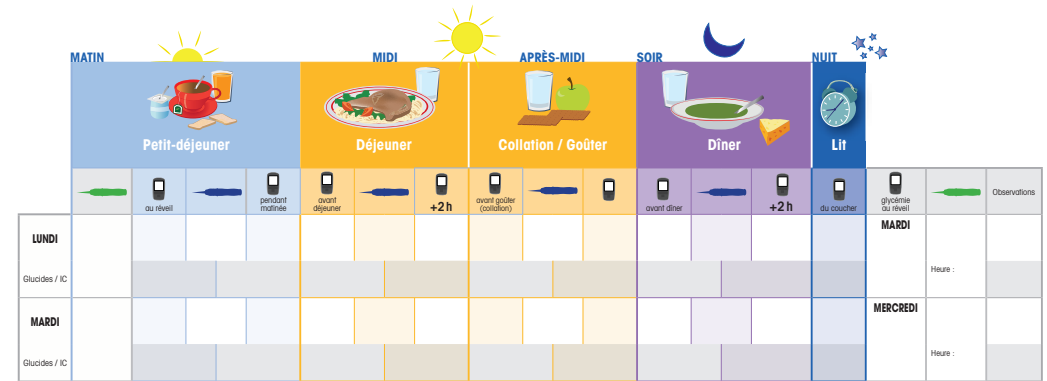
Semaine du : .....



☒ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....



☒ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

	MATIN			MIDI			APRÈS-MIDI			SOIR			NUIT		
	Petit-déjeuner			Déjeuner			Collation / Goûter			Dîner			Lit		
	au réveil	pendant matinée	avant déjeuner	+2h	avant goûter (collation)		avant dîner	+2h	du coucher	glycémie du réveil	Observations				
LUNDI															
Glucides / IC															Heure :
MARDI															
Glucides / IC															Heure :

MERCREDI															
Glucides / IC															Heure :
JEUDI															
Glucides / IC															Heure :
VENDREDI															
Glucides / IC															Heure :
SAMEDI															
Glucides / IC															Heure :
DIMANCHE															
Glucides / IC															Heure :

☒ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

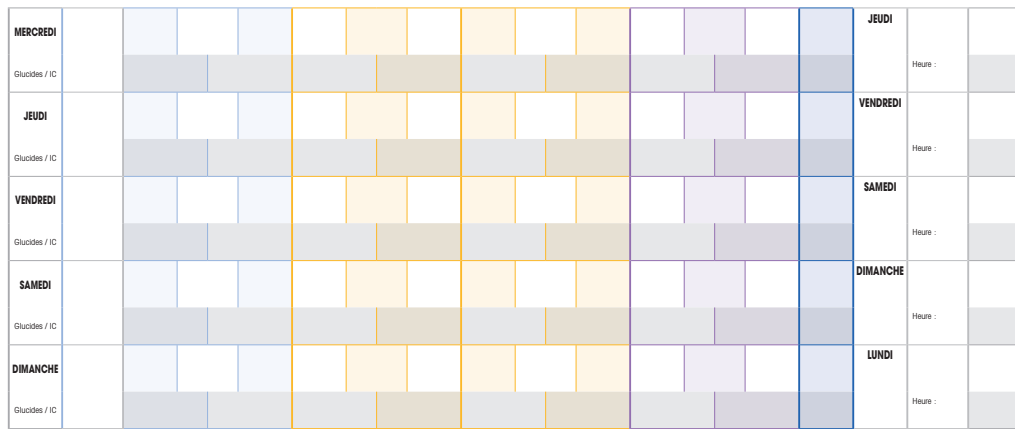
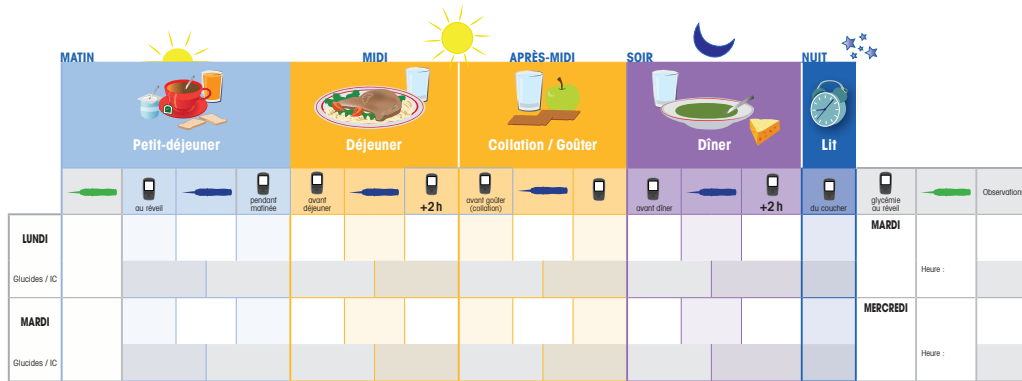
## Les soins des pieds en 10 points

- 1 Inspecter** tous les jours vos pieds.
- 2** Signaler immédiatement toute **lésion** même indolore ou **coloration suspecte**.
- 3** **Se laver** les pieds chaque jour à l'eau tiède et au savon (5 min maximum). Bien les essuyer.
- 4** Garder les **ongles suffisamment longs**, les couper au carré et arrondir les coins avec une lime en carton.
- 5** En cas de peau très sèche, appliquer une **crème hydratante**.
- 6** **Changer de chaussettes** tous les jours. Les choisir en fibre naturelle (coton, laine, fil d'Écosse...).
- 7** Acheter vos **chaussures** en fin de journée. Elles doivent être **souples** et de largeur suffisante. Ne porter les chaussures neuves que quelques heures. Éviter les talons hauts.
- 8** **Ne pas traiter soi-même** durillons, cors et ampoules. Voir un pédicure et lui signaler qu'on est diabétique.
- 9** Prendre garde au risque de **brûlures** (bouillotte, feu, radiateur...) ou de **gelure**.
- 10** Ne jamais marcher  **pieds nus**, quel que soit le lieu.



# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

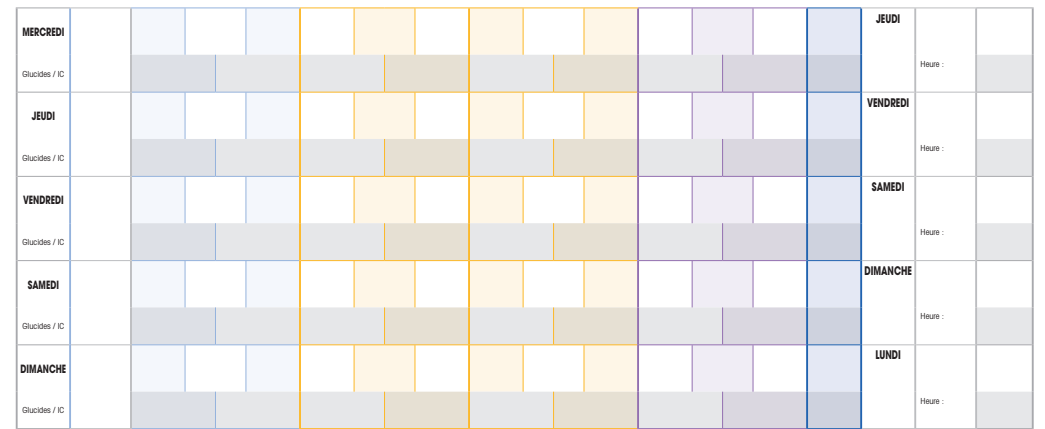
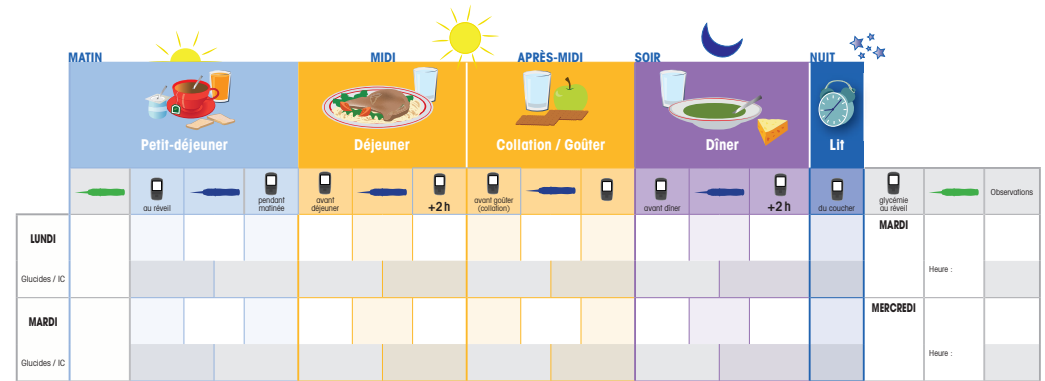


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

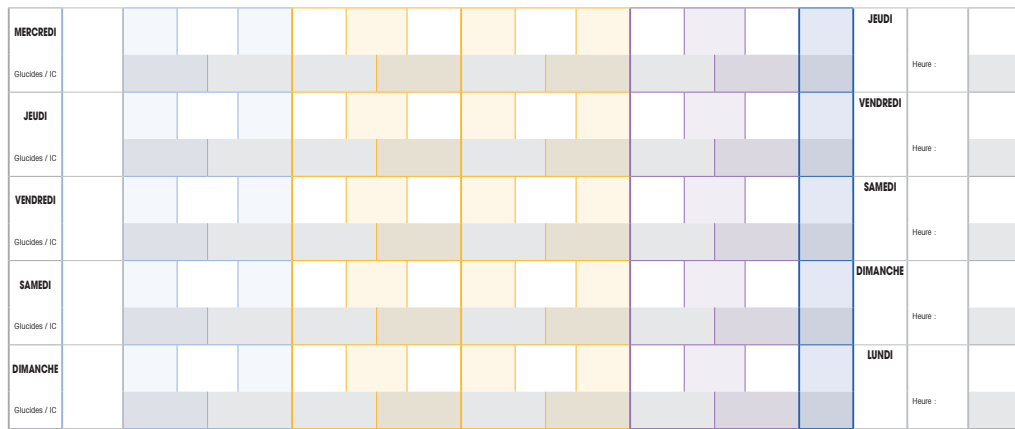
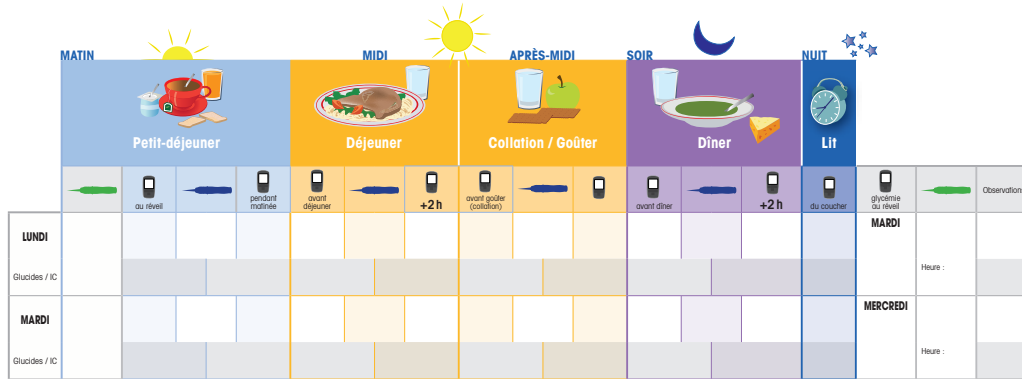


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

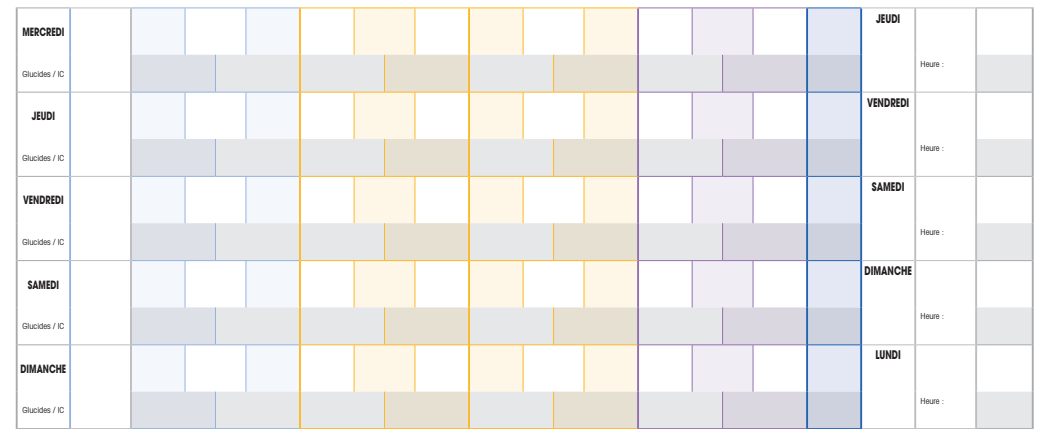
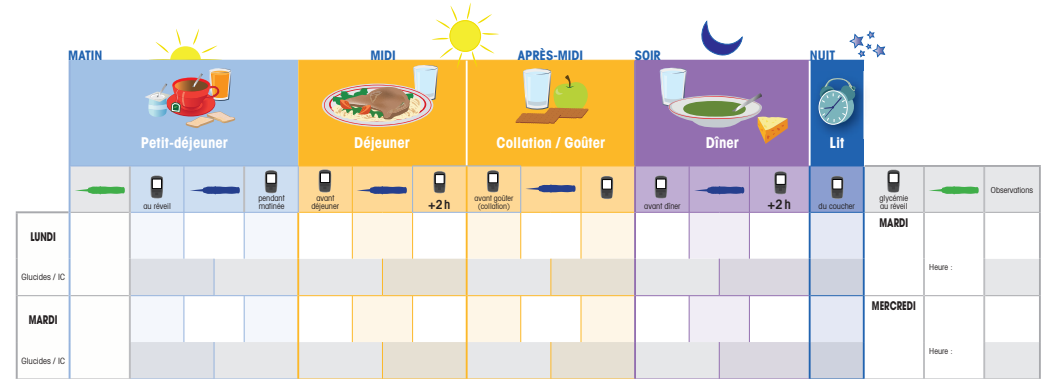
Semaine du : .....



☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente - IC: insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

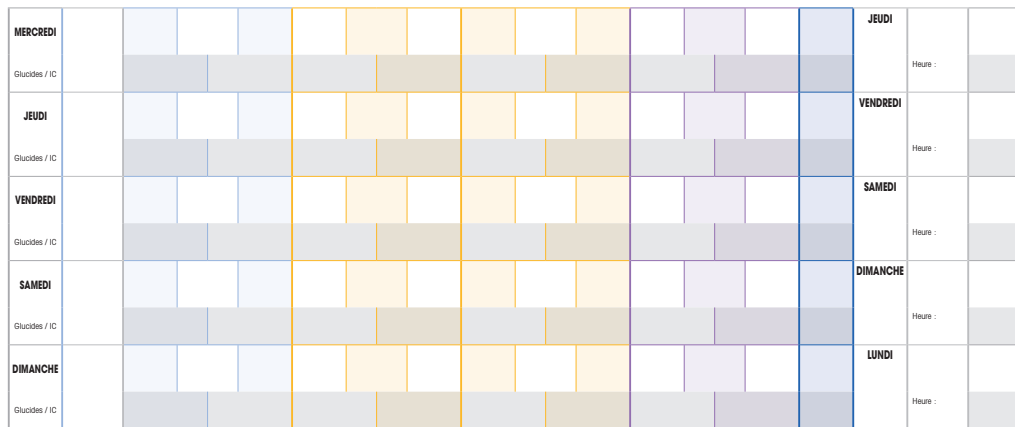
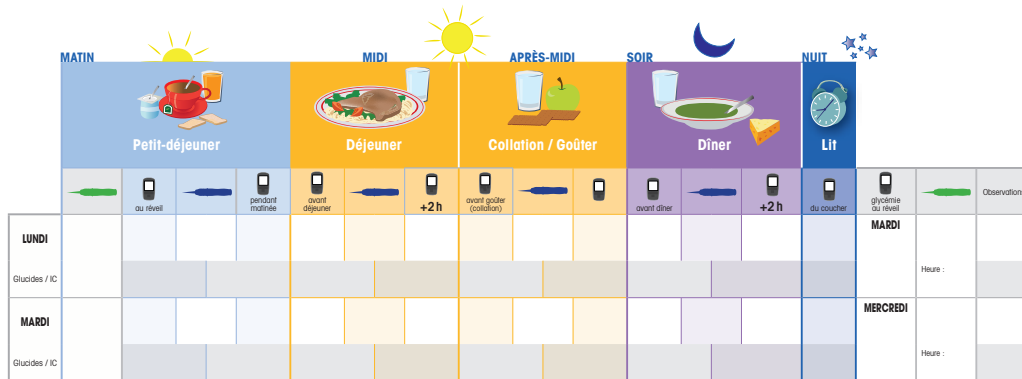
Semaine du : .....



☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente - IC: insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

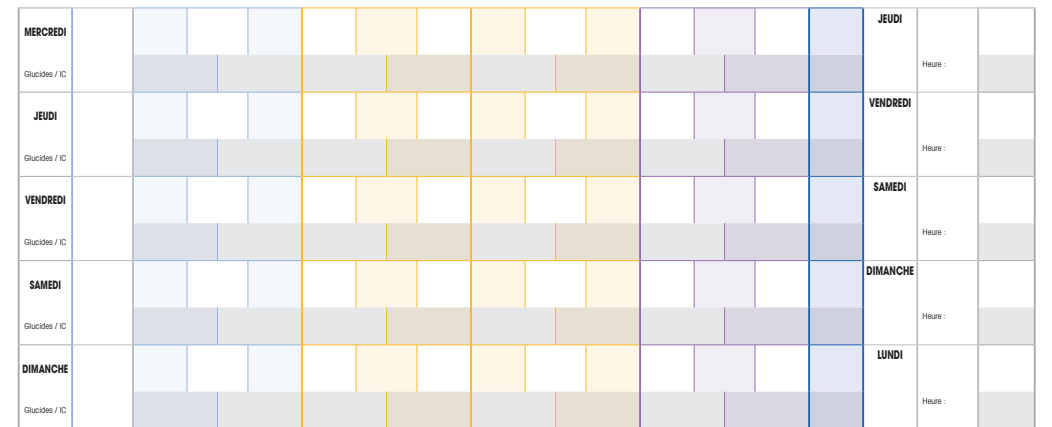
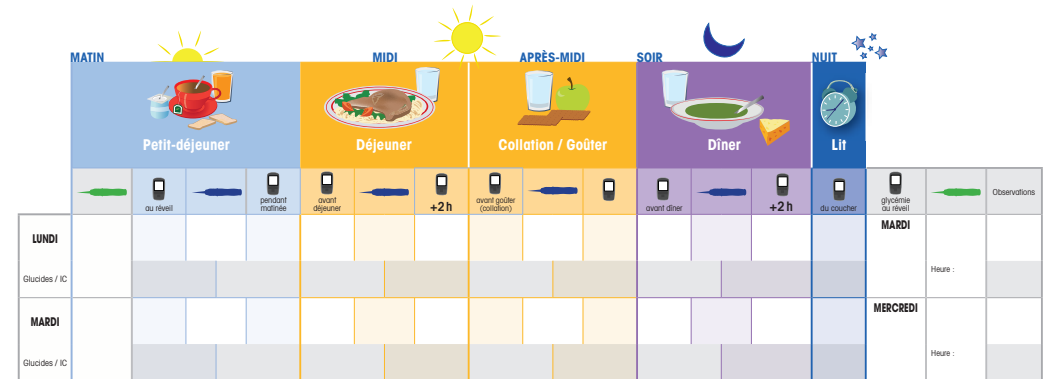


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....



☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction



# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

	MATIN		MIDI		APRÈS-MIDI		SOIR		NUIT		MARDI	Observations
	Petit-déjeuner		Déjeuner		Collation / Goûter		Dîner		Lit			
	au réveil	pendant matinée	avant déjeuner	+2h	avant goûter (collation)		avant dîner	+2h	du coucher	glycémie du réveil		
LUNDI												Heure :
MARDI												Heure :

MERCREDI												Heure :
JEUDI												Heure :
VENDREDI												Heure :
SAMEDI												Heure :
DIMANCHE												Heure :

☑ Glycémie - 📉 Insuline rapide - 📈 Insuline lente IC: insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

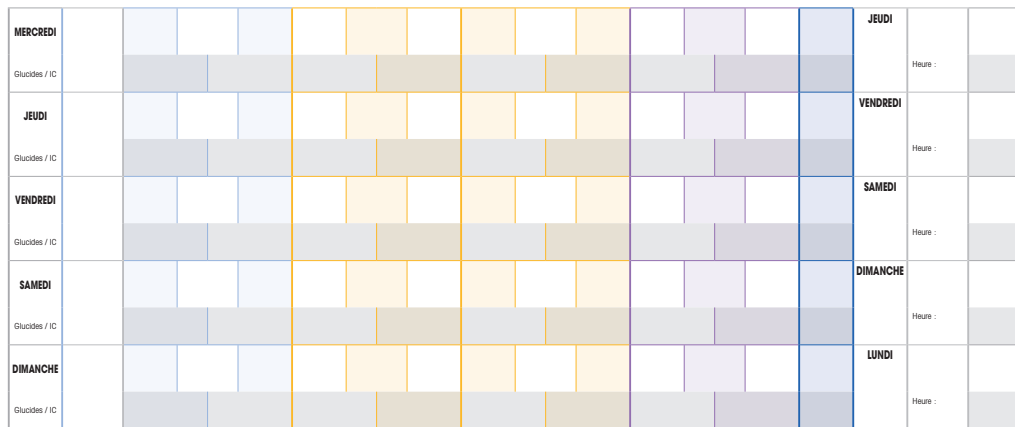
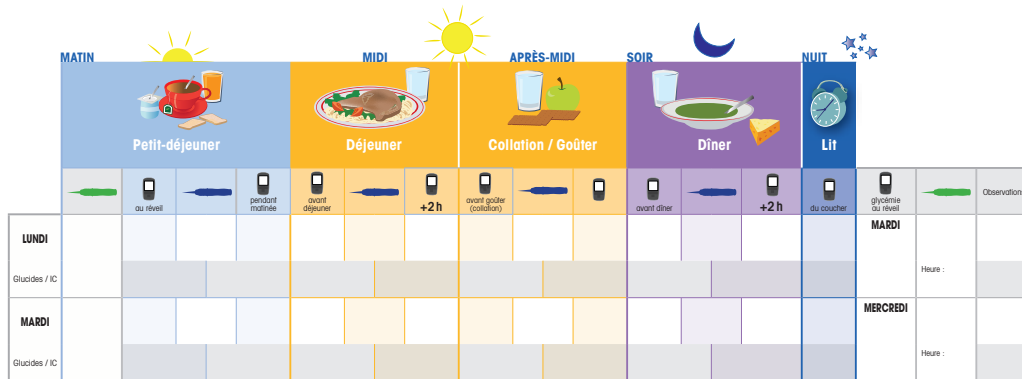
	MATIN		MIDI		APRÈS-MIDI		SOIR		NUIT		MARDI	Observations
	Petit-déjeuner		Déjeuner		Collation / Goûter		Dîner		Lit			
	au réveil	pendant matinée	avant déjeuner	+2h	avant goûter (collation)		avant dîner	+2h	du coucher	glycémie du réveil		
LUNDI												Heure :
MARDI												Heure :

MERCREDI												Heure :
JEUDI												Heure :
VENDREDI												Heure :
SAMEDI												Heure :
DIMANCHE												Heure :

☑ Glycémie - 📉 Insuline rapide - 📈 Insuline lente IC: insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

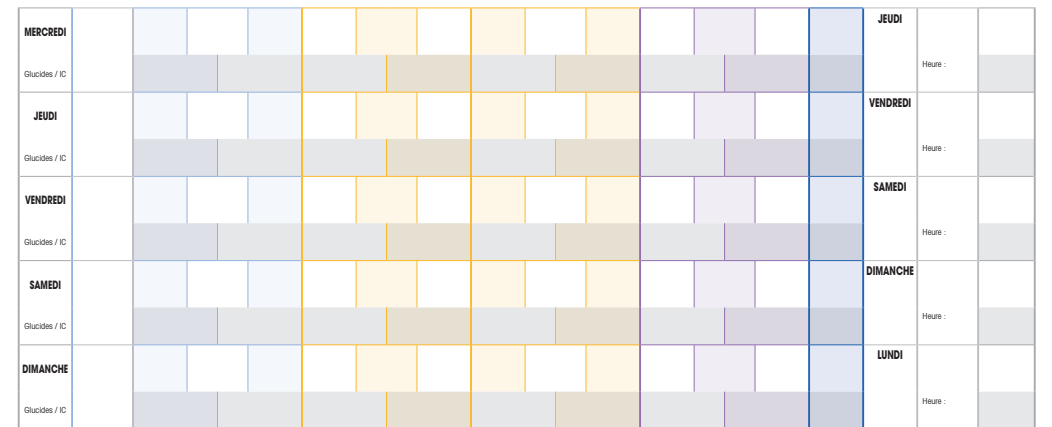
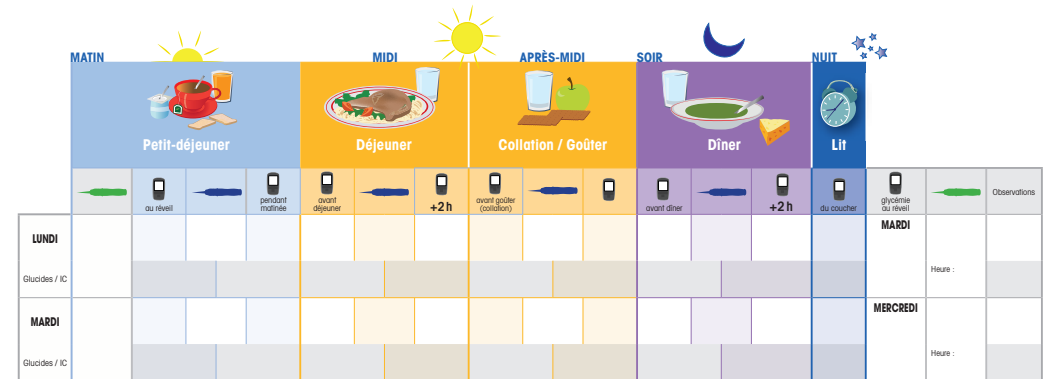


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

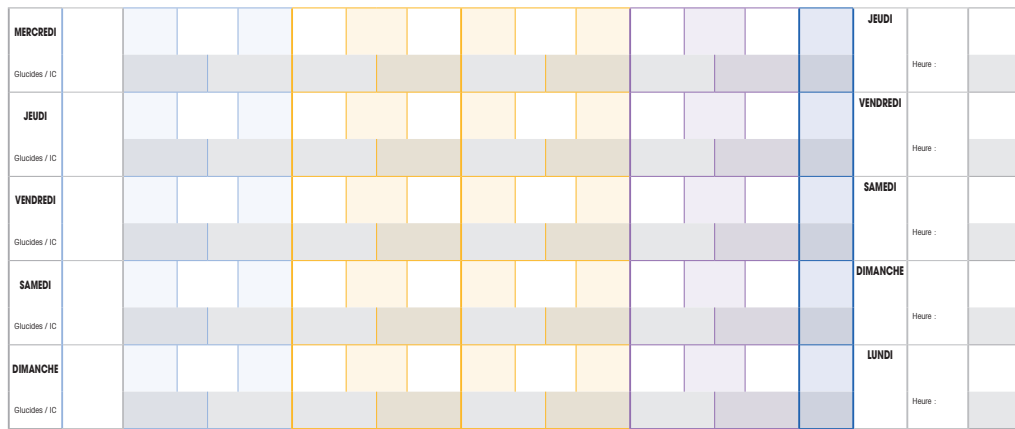
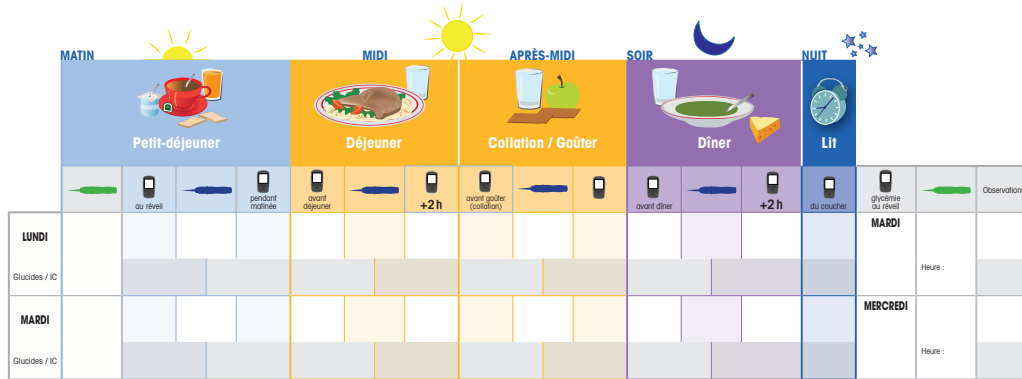


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

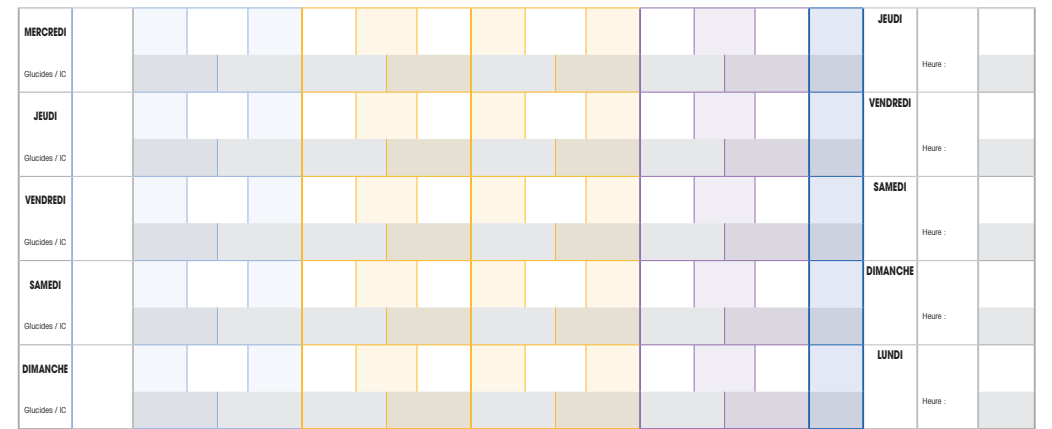
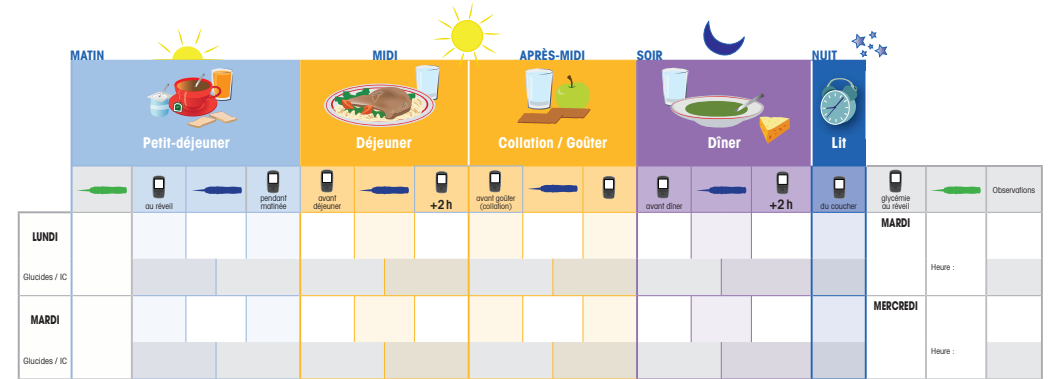


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....

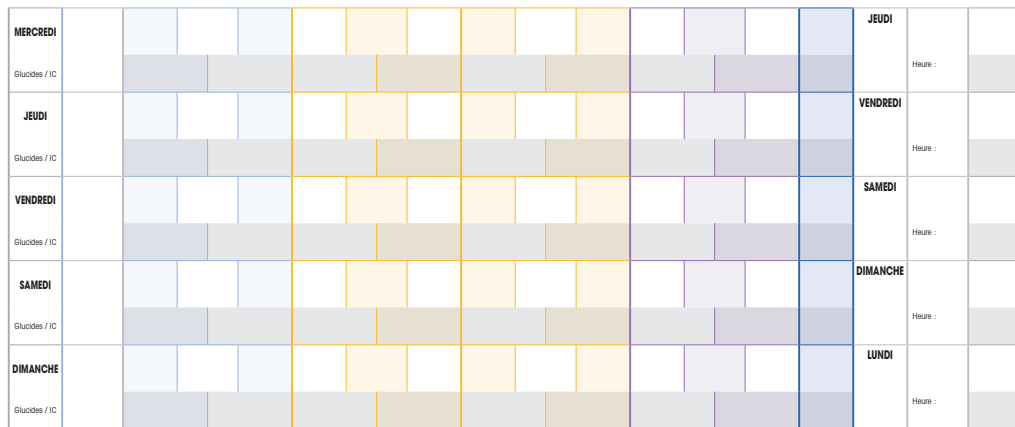
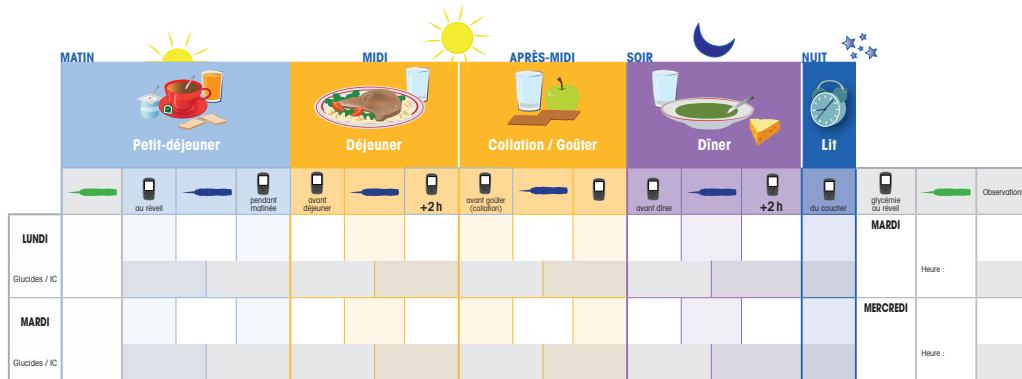


☑ Glycémie - 📌 Insuline rapide - 📌 Insuline lente

IC : insuline de correction

# Mon Suivi Glycémique

Semaine du : .....



Glycémie - 
 Insuline rapide - 
 Insuline lente 
 IC : insuline de correction

## Le dépistage des complications du diabète

Complications	Examens conseillés	Fréquence
Rétinopathie (œil)	Fond d'œil	1 fois par an
Neuropathie (nerfs)	Examen du pied	À chaque consultation, mais aussi chez vous, quotidiennement
Néphropathie (rein)	Tension artérielle Microalbuminurie Créatinine	À chaque consultation 1 fois par an
Maladies cardiovasculaires (cœur)	Électrocardiogramme, cholestérol total, HDL et LDL cholestérol, triglycérides	1 fois par an

## Vos prochains rendez-vous médicaux

Professionnel de santé

Nom

Date

Pour le rendez-vous, je viens avec :

Vos prochains  
rendez-vous médicaux

Professionnel de santé

Nom

Date

Pour le rendez-vous, je viens avec :

Vos prochains  
rendez-vous médicaux

Professionnel de santé

Nom

Date

Pour le rendez-vous, je viens avec :

Notes  
personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adresses

utiles

Lien vers Associations de patients :

Association Française des Diabétiques : <http://www.afd.asso.fr/>

Aide aux Jeunes Diabétiques : <http://www.ajd-diabete.fr/>

Union Sports et Diabète : <http://www.unionsportsetdiabete.com/>

Association Française des Femmes Diabétiques : <http://femmesdiabetiques.com/forum/>

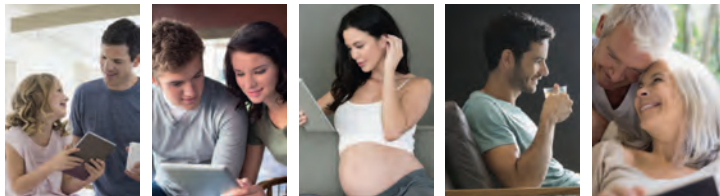
Association World Diabetes Tour : <http://www.worlddiabetestour.org/>



Besoin d'aide pour bien vivre

Avec votre diabète ?

POUR VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN, RENDEZ-VOUS SUR  
[www.sanofi-diabete.fr](http://www.sanofi-diabete.fr)



Informations sur la maladie et ses traitements, conseils pratiques, témoignages, outils de suivi glycémique, applications dédiées, recettes, dossiers thématiques.

Réalisé en collaboration avec l'équipe de diabétologie du centre hospitalier de Villeneuve St-Georges (94).



sanofi