

## Instructions

1. Notez tout ce que vous mangez et buvez sur 3 jours consécutifs ; idéalement, deux jours de la semaine et un jour de week-end. Ce qui nous intéresse, ce sont les jours qui reflètent vraiment vos habitudes et non ce que vous ingérez lors d'occasions spéciales ou pendant les vacances. Merci d'être aussi précis que possible.
2. Calculez et notez le nombre de glucides pour chaque repas.
3. Notez votre taux de glycémie avant chaque repas et avant d'aller vous coucher, ainsi que les heures. Seulement les notes concernant votre taux de glycémie 2 heures après un repas auront de la valeur.
4. Notez toutes vos injections d'insuline.
5. Vous pouvez laisser les parties grisées ; nous les compléterons lors de votre première séance.

jour 1

Nom : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Repas		Aliments & Quantité	Glucides	Insuline (à action rapide)
Insuline de base: (à action lente)				
<b>DÉJEUNER</b>				Repas Bolus: ____ Correction: ____ Total : ____
Heure:				
Glycémie:				
Glycémie 2 heures après:			Total: _____g	
Activité:				
<b>COLLATION DU MATIN</b>				
Heure:				
Glycémie:				
<b>DÎNER</b>				Repas Bolus: ____ Correction: ____ Total : ____
Heure:				
Glycémie:				
Glycémie 2 heures après:			Total: _____g	
Activité:				
<b>COLLATION DE L'APRÈS-MIDI</b>				
Heure:				
Glycémie:				
<b>SOUPER</b>				Repas Bolus: ____ Correction: ____ Total : ____
Heure:				
Glycémie :				
Glycémie 2 heures après:			Total: _____g	
Activité:				
<b>COLLATION DU SOIR</b>				
Heure:				
Glycémie:				
Insuline de base: (à action lente)				
<b>Plan</b>				
Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour _____ g de glucides au déjeuner Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour _____ g de glucides au dîner Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour _____ g de glucides au souper				
Facteur de Sensibilité à l'Insuline : 1 unité de humalog   rapide fera baisser votre taux de glycémie de _____ mmol/l Dose de Correction: (Glycémie actuelle – Glycémie visée) ÷ ISF _____ = _____ U d'insuline supplémentaire à prendre au repas				

# jour 2

Nom : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Repas		Aliments & Quantité	Glucides	Insuline (à action rapide)
Insuline de base: (à action lente)			Total: _____g	Repas Bolus: _____ Correction: _____ Total : _____
<b>DÉJEUNER</b>				
Heure:				
Glycémie:				
Glycémie 2 heures après :				
Activité:				
<b>COLLATION DU MATIN</b>				
Heure:				
Glycémie :				
<b>DÎNER</b>			Total: _____g	Repas Bolus: _____ Correction: _____ Total : _____
Heure:				
Glycémie:				
Glycémie 2 heures après :				
Activité:				
<b>COLLATION DE L'APRÈS-MIDI</b>				
Heure:				
Glycémie:				
<b>SOUPER</b>			Total: _____g	Repas Bolus: _____ Correction: _____ Total : _____
Heure :				
Glycémie:				
Glycémie 2 heures après :				
Activité:				
<b>COLLATION DU SOIR</b>				
Heure :				
Glycémie :				
Insuline de base: (à action lente)				

## Plan

Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour \_\_\_\_\_ g de glucides au déjeuner  
 Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour \_\_\_\_\_ g de glucides au dîner  
 Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour \_\_\_\_\_ g de glucides au souper

Facteur de Sensibilité à l'Insuline : 1 unité de humalog | rapide fera baisser votre taux de glycémie de \_\_\_\_\_ mmol/l  
 Dose de Correction: (glycémie actuelle – glycémie visée) ÷ ISF \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ U d'insuline supplémentaire à prendre au repas

# jour 3

Nom: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Repas		Aliments & Quantité	Glucides	Insuline (à action rapide)
Insuline de base: (à action lente)				Repas Bolus: _____ Correction: _____ Total : _____
<b>DÉJEUNER</b>				
Heure:				
Glycémie :				
Glycémie 2 heures après :			Total: _____g	
Activité:				
<b>COLLATION DU MATIN</b>				
Heure:				
Glycémie :				
<b>DÎNER</b>				
Heure :				Repas Bolus: _____ Correction: _____ Total : _____
Glycémie :				
Glycémie 2 heures après :			Total: _____g	
Activité:				
<b>COLLATION DE L'APRÈS-MIDI</b>				
Heure:				
Glycémie :				
<b>SOUPER</b>				
Heure:				Repas Bolus: _____ Correction: _____ Total : _____
Glycémie :				
Glycémie 2 heures après :			Total: _____g	
Activité:				
<b>COLLATION DU SOIR</b>				
Heure :				
Glycémie :				
Insuline de base: (à action lente)				

## Plan

Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour \_\_\_\_\_ g de glucides au déjeuner  
 Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour \_\_\_\_\_ g de glucides au dîner  
 Insuline: rapport de Glucides = 1 unité pour \_\_\_\_\_ g de glucides au souper

Facteur de Sensibilité à l'Insuline : 1 unité de humalog | rapide fera baisser votre taux de glycémie de \_\_\_\_\_ mmol/l  
 Dose de Correction: (glycémie actuelle - glycémie visée) ÷ ISF \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ U d'insuline supplémentaire à prendre au repas