

CARNET

d’autosurveillance de la glycémie

Diabète Québec

Numéros de téléphone importants

Je m'appelle _____ **et je vis avec le diabète** _____
(type 1, type 2, grossesse, etc.)

Tél. : _____

	Tél. : _____
Personne à contacter en cas d'urgence : _____	Cell. : _____
Médecin de famille : _____	Tél. : _____
Endocrinologue (s'il y a lieu) : _____	Tél. : _____
Pharmacien·ne : _____	Tél. : _____
Nutritionniste : _____	Tél. : _____
Infirmier·ère : _____	Tél. : _____

Table des matières

Pour quelles raisons recommande-t-on de mesurer votre glycémie ? 4

Quelles sont les valeurs cibles de glycémie ? 5

Votre horaire personnalisé de mesure de glycémie 6

Comment vous assurer de l'exactitude des résultats de votre lecteur de glycémie ? 7

Comment utiliser ce carnet ? 8

Autosurveillance de la glycémie 10

Questions pour votre équipe de soins / Notes 44

Symptômes de l'hypoglycémie 46

Traitement de l'hypoglycémie 47

Pour quelles raisons recommande-t-on de mesurer votre glycémie ?

— Déterminer si votre glycémie, c'est-à-dire votre taux de sucre dans le sang, est élevée ou basse à un moment précis ;
— Vérifier l'impact des différents éléments du traitement sur votre glycémie et faire les ajustements au besoin ;
— Comprendre les différents éléments qui ont un effet sur votre glycémie (alimentation, activité physique, sommeil, stress, maladie, etc.) ;
— Aider votre médecin traitant à apporter les modifications à votre médication, s'il y a lieu ;
— Vérifier si les symptômes que vous ressentez sont liés ou non à des variations de la glycémie ;
— Identifier l'hypoglycémie, soit une baisse du taux de sucre dans le sang, et la traiter sans délai ;
— Compléter l'information fournie par l'hémoglobine glyquée (HbA1c), c'est-à-dire la moyenne de votre taux de sucre dans le sang des deux à trois derniers mois ;
— Développer un sentiment de confiance, de responsabilité et d'autonomie ;
— Augmenter votre capacité d'autogestion ainsi que le respect du traitement convenu avec l'équipe de soins.

Le but de tout cela est de maintenir votre glycémie le plus près possible des valeurs cibles et de réduire le risque de développer des complications liées au diabète.

Quelles sont les valeurs cibles de glycémie ?

Les mesures	Pour la majorité des adultes vivant avec le diabète de type 1 ou de type 2*	Vos valeurs cibles personnalisées, s'il y a lieu
À jeun et avant les repas	4 à 7 mmol/L	
2 heures après le début des repas	5 à 10 mmol/L	
Hémoglobine glyquée (HbA1c)	7 % et moins	

* Ces valeurs proviennent des Lignes directrices de pratique clinique 2018 pour la prévention et le traitement du diabète au Canada de Diabète Canada.

Votre horaire personnalisé de mesure de glycémie

Votre équipe de soins vous recommande de mesurer votre glycémie _____ fois par jour ou _____ fois par semaine.

Date de la recommandation : _____

Utilisez le tableau ci-dessous pour planifier les moments où vous mesurerez votre glycémie selon les recommandations de votre médecin. Vous pouvez ajouter des X ou des ✓ dans le tableau.






Jour	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher	Autre
	Avant	Après*	Avant	Après*	Avant	Après*	Avant	
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								

* 2 heures après avoir commencé à manger.

Comment vous assurer de l'exactitude des résultats de votre lecteur de glycémie ?

- ☐ Respectez les conditions d'utilisation de votre lecteur de glycémie.
- ☐ Assurez-vous du bon état des bandelettes utilisées.
- ☐ Vérifiez le bon fonctionnement de votre lecteur de glycémie à l'aide de la solution de contrôle qui est parfois fournie avec celui-ci. Si ce n'est pas le cas, il est généralement possible de se la procurer dans une pharmacie ou auprès de la compagnie qui fabrique le lecteur. Voici les moments où il est recommandé de faire ce test :
  - Chaque fois que vous ouvrez un nouveau contenant de bandelettes ;
  - Si vous soupçonnez que votre lecteur ou que les bandelettes ne fonctionnent pas correctement ;
  - Si vous obtenez des valeurs de glycémie inattendues à plusieurs reprises ;
  - Si votre lecteur est endommagé ou s'il a été échappé.
- ☐ Au moins une fois par année, comparez le résultat d'une glycémie mesurée à l'aide de votre lecteur avec celui d'une glycémie obtenue via une prise de sang faite au même moment, alors que vous êtes à jeun. Consultez un ou une professionnel·le de la santé pour connaître la différence acceptable entre les deux résultats.

La mesure du glucose sanguin à jeun doit être cochée sur la requête d'analyses pour la prise de sang. Demandez les résultats à votre médecin ou consultez votre Carnet santé Québec en ligne.

Comment utiliser ce carnet ?






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi 1 ___ / ___												
Heure	2	3										4
Observations	5											

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez un ou une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.

1 Inscrivez la date (par exemple, 05 / 03 pour le 5 mars).

2 Inscrivez la valeur de la glycémie mesurée dans la case supérieure et inscrivez l'heure à laquelle vous mesurez votre glycémie dans la case au-dessous. La colonne « Après » correspond à la glycémie mesurée deux heures après avoir commencé à manger.

3 Inscrivez la quantité de glucides consommés (en grammes) dans la case supérieure. Si vous êtes traité à l'insuline, ajoutez dans cette même case la quantité d'insuline administrée (en unités). Dans la case au-dessous, inscrivez l'heure où vous commencez à manger votre repas.

4 Inscrivez l'heure et la valeur de glycémie mesurée à un autre moment que ceux proposés dans le tableau, au besoin.

5 Notez toutes les observations qui pourraient expliquer une variation de la glycémie (par exemple, alimentation, activité physique, stress, maladie, changements de traitement, erreur dans l'horaire ou la dose d'insuline ou de médicaments antihyperglycémiants, changements hormonaux, etc.). Utilisez le symbole « * » pour indiquer une hypoglycémie, c'est-à-dire une baisse de la glycémie au-dessous de 3,9 mmol/L.

Autre(s) recommandation(s) reçue(s) : _____

_____

_____






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.

Diabète Québec

Afin de bien vous accompagner face au diabète, Diabète Québec a produit
plus de 50 documents et outils d'information sur la maladie.
Le carnet d'autosurveillance de la glycémie que vous avez entre les mains en fait partie.

Accédez GRATUITEMENT
à notre foisonnante documentation :

L'école du diabète
Universi D

LE SAVIEZ-VOUS ?

Universi-D, l'école du diabète de **Diabète Québec**, a produit pour vous un large éventail de capsules vidéo éducatives sur les thèmes du diabète :
alimentation, activité physique, santé mentale ainsi que médication et traitement.

Hâtez-vous de les visionner GRATUITEMENT

Diabète Québec

Depuis 1954, Diabète Québec vous accompagne, ainsi que vos proches, pour l'amélioration votre bien-être. Voilà notre belle et noble mission.

Vous faites partie des 1 200 000 Québécoises et Québécois qui sont touchés par le diabète et Diabète Québec est fière d'être **VOTRE RÉFÉRENCE EN DIABÈTE**.

En tant qu'organisme à but non lucratif, Diabète Québec doit son existence aux généreux dons qui lui sont acheminés.

Pour l'amour de notre cause et pour son importance dans votre vie… faites un don.



DONNEZ

DEVENEZ MEMBRE

(incluant le magazine trimestriel Dia·Logue)






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.






Jour	Déjeuner			Dîner			Souper			Coucher		Autre
	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline	Après*	Avant	Glucides/ insuline**	
Lundi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mardi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Mercredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Jeudi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Vendredi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Samedi ___ / ___												
Heure												
Observations												
Dimanche ___ / ___												
Heure												
Observations												

* 2 heures après avoir commencé à manger.

** Il n'est pas recommandé à toutes les personnes vivant avec le diabète de prendre une collation au coucher. En cas de doute, consultez une nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.

Questions pour votre équipe de soins / Notes

Symptômes de l'hypoglycémie

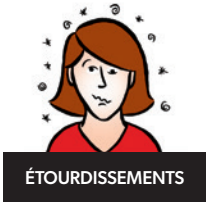
Si vous êtes traité avec de l'insuline ou avec des médicaments qui augmentent la production d'insuline par le pancréas[1], vous êtes à risque d'hypoglycémie.

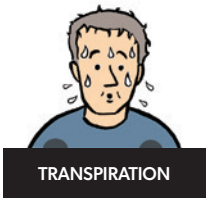

CHANGEMENT D'HUMEUR SOUDAIN


FAIBLESSE

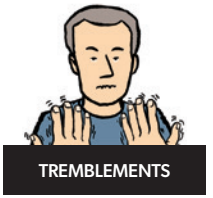

MAUX DE TÊTE


ALTÉRATION DE LA VUE


ÉTOURDISSEMENTS


TRANSPIRATION


FRINGALE


TREMBLEMENTS

1. Gliclazide (Diamicron[MD] et Diamicron[MD] MR), Glimépiride (Amaryl[MD]), Glyburide (Diabeta[MD]), Répaglinide (GlucoNorm[MD]).

Traitement de l'hypoglycémie (moins de 3,9 mmol/L)

Agir sans tarder.

1. Prendre 15 g de glucides à absorption rapide (un des choix suivants) :

- 4 comprimés de Dex4® ;
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop de maïs, de miel ou de sirop d'érable ;
- 15 ml (1 c. à soupe ou 4 sachets) de sucre dissous dans l'eau ;
- 150 ml (⅔ tasse) de boisson gazeuse ordinaire, de boisson aux fruits ou de jus de fruits ;
- 15 à 20 g de bonbons (ex : 6 bonbons Life Savers[MD] ou 2 rouleaux de Rockets[MD]).

2. Attendre 15 minutes au repos

3. Mesurer la glycémie de nouveau

A) Résultat de moins de 3,9 mmol/L : traiter de nouveau en suivant les étapes 1 à 3.

B) Résultat de 3,9 mmol/L ou plus : prendre la collation ou le repas habituel. Si l'un ou l'autre est prévu dans **plus d'une heure**, prendre une collation contenant 15 g de glucides et une source de protéines, par exemple, 1 tranche de pain et 30 g (1 oz) de fromage.

Soyez proactif !

- Tentez d'identifier la cause de l'hypoglycémie.
- Prenez les mesures nécessaires pour éviter que la situation se reproduise.
- N'hésitez pas à consulter un ou une professionnel·le de la santé au besoin.

Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

Diabète Québec

diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D

universi-d.com

© Diabète Québec, 2025