



Liste des professionnels de santé

Nom

Adresse

Téléphone

Email

Nom

Adresse

Téléphone

Email

Nom

Adresse

Téléphone

Email

Nom

Adresse

Téléphone

Email

Bilan avant de commencer

Prise de sang		
Date	Glycémie	Hémoglobine glyquée (HbA1c)

Objectifs à atteindre

1-	
2-	
3-	
4-	
5-	
6-	
7-	
8-	
9-	
10-	

Quelques règles

Surveillance de sa glycémie

Adopter une alimentation équilibrée

Pour infos :

Comment adopter une alimentation équilibrée ? C'est simple ! Répartissez votre assiette de la manière suivante : remplissez la moitié avec des légumes, un quart avec des féculents, et l'autre quart avec des protéines, qu'elles soient animales ou végétales. Complétez votre repas avec un fruit, un produit laitier, et buvez de l'eau à volonté.

Réduire le temps des activités sédentaires

Pratiquer régulièrement des activités physiques

Suivre la prescription médicamenteuse du médecin

Faire régulièrement un auto-examen de son corps

S'informer (Internet, livre, groupe de soutien...)



Semaine numéro		Glycémie		Insuline	Observations
		Avant	Après		
Du / Au /					
Lundi	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Nuit				
Mardi	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Nuit				
Mercredi	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Nuit				
Jeudi	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Nuit				
Vendredi	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Nuit				
Samedi	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Nuit				
Dimanche	Petit-déjeuner				
	Déjeuner				
	Dîner				
	Nuit				

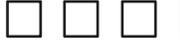
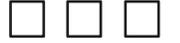
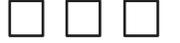
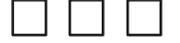
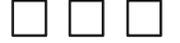
Mon activité physique

	Activité	Durée	Mes observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Respect de l'assiette équilibrée

	Oui	Non	Mes observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Bien-être général

	Matin	Après-midi	Soir
Lundi	 	 	 
Mardi	 	 	 
Mercredi	 	 	 
Jeudi	 	 	 
Vendredi	 	 	 
Samedi	 	 	 
Dimanche	 	 	 

Suivi de ma prescription médicale

	Matin	Midi	Soir
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

