diaby

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

MAGAZINE N° 10 - FÉVRIER 2025

DIABY EST UN SERVICE PROPOSÉ PAR

CAISSE de PRÉVOYANCE SOCIALE
SAINT-PIERRE ET MIQUELON

VOUS ÊTES DIABÉTIQUE ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par la présence d'un excès de sucre dans le sang appelé hyperglycémie. Il est avéré si le taux de glycémie à jeun est égal ou supérieur à 1,26g/l ou 7 mmol/l de sang lors deux 2 dosages successifs.
En savoir plus ici : *https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-comprendre/definition*

DIABY VOUS AIDE À PRENDRE SOIN DE VOUS.

Gratuit et sans engagement, le service DIABY vous propose un accompagnement personnalisé pour vous aider à mieux connaître le diabète et à réduire les risques de complications.

UN SERVICE À DISTANCE QUI VOUS PROPOSE :

Des informations pour mieux comprendre votre diabète.
Vous recevrez chaque année 3 magazines contenant des articles santé, des témoignages d'adhérents et de médecins, des brochures thématiques...

Des conseillers en santé pour vous aider.
Un conseiller vous appelle pour évaluer vos besoins et vos difficultés avec votre diabète.
Un suivi téléphonique vous est proposé pour vous aider à mettre en pratique les recommandations de votre médecin.

Pour en savoir plus sur le service DIABY,
appelez un conseiller en santé de l'équipe DIABY au :

41 15 80

diaby
MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

SOMMAIRE

01 **EXAMENS ET SOINS** P. 3
Faites le point sur les 7 examens recommandés de suivi du diabète

02 **INFOS SANTÉ**
Le diabète et la santé mentale P. 4
Le soin des pieds P.6

03 **ACTUALITÉS**
Comment l'IA révolutionne la gestion du diabète P. 7

04 **RECETTES**
Cheesecake cacahuète orange P. 9

05 **TÉMOIGNAGE**
"Avec l'insuline en boucle fermée, j'ai moins de contraintes" P. 10

06 **INFO LOCALE ET CHIFFRE**
Cadeau offert par DIABY P. 11

07 **ESPACE DÉTENTE**
Mots croisés P. 12

08 **MES TABLEAUX**
tableaux de suivi des examens et de ma glycémie P. 13

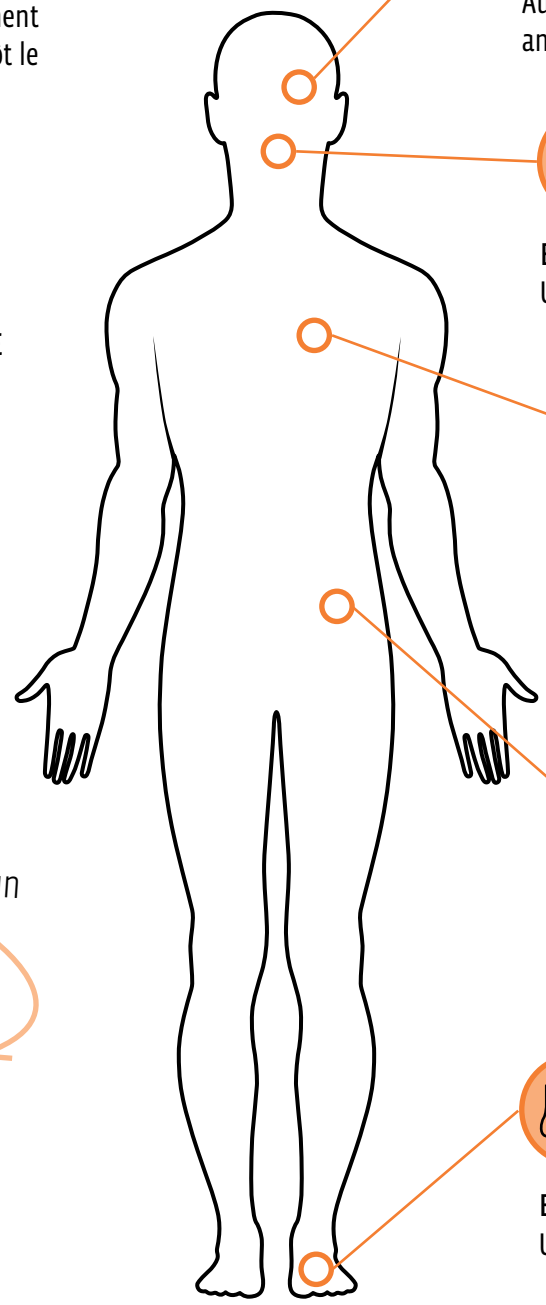
EXAMENS & SOINS

FAITES LE POINT SUR LES 7 EXAMENS RECOMMANDÉS DE SUIVI DU DIABÈTE

Les complications du diabète se développent silencieusement au niveau du coeur, des yeux, des reins....

Des examens réguliers sont nécessaires pour suivre l'évolution du diabète et dépister d'éventuelles complications.

Le service Diaby vous rappelle régulièrement les examens à réaliser pour agir au plus tôt le cas échéant.



EXAMEN DU FOND DE L'OEIL
Au moins tous les deux ans. Tous les ans pour les patients sous insuline.

EXAMEN DENTAIRE
Une fois par an.

DOSAGE DE L'HEMOGLOBINE GLYQUEE (HBA1C)
Au moins deux fois par an.

EXAMEN DU COEUR (ECG)
Une fois par an.

BILAN LIPIDIQUE
Une fois par an.

BILAN RENALE
Prise de sang et analyse d'urine une fois par an.

EXAMEN DES PIEDS
Une fois par an.

PLUS D'INFOS
en scannant le QR code avec un smartphone ou une tablette

LE DIABÈTE ET SANTÉ MENTALE

Le diabète peut avoir des répercussions importantes sur la santé mentale. Il existe un lien fort entre le diabète et certains troubles psychologiques, comme l'anxiété, la dépression ou des troubles alimentaires. Ils affectent la gestion de la maladie, nécessitant une approche multidisciplinaire.
Vivre avec une maladie chronique qui exige une vigilance constante peut être épuisant, tant sur le plan émotionnel que mental, et vous amener à traverser des difficultés psychologiques. Inversement, ces troubles psychologiques peuvent également aggraver les complications du diabète ou favoriser un déséquilibre glycémique, par exemple en perturbant la gestion quotidienne de la maladie, comme la surveillance glycémique ou l'adhésion aux traitements.
Ce cercle vicieux souligne l'importance d'une prise en charge globale, tenant compte à la fois des aspects physiques et psychologiques de la maladie.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX TROUBLES PSYCHOLOGIQUES CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES D'UN DIABÈTE ?

1. La dépression

Vivre avec un diabète peut augmenter le risque de dépression, une condition souvent sous-estimée mais aux répercussions importantes. La dépression peut se manifester par une tristesse persistante, une perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités habituelles, des troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie), des variations de l'appétit (perte ou augmentation marquée), une fatigue inexpliquée et parfois des pensées négatives ou des idées noires. Ces symptômes peuvent également interférer avec la gestion quotidienne du diabète, comme la surveillance glycémique ou l'adhésion au traitement. Si vous reconnaissez ces signes, il est essentiel de consulter votre médecin ou un professionnel de santé mentale pour obtenir un accompagnement adapté et prévenir une aggravation de la situation.

2. L'anxiété

La gestion quotidienne du diabète, avec le suivi rigoureux de la glycémie, la prise de médicaments et les préoccupations liées aux complications potentielles, peut engendrer une anxiété importante. Cette anxiété, souvent exarcerbée par la charge mentale et le fardeau de la maladie, peut compliquer davantage une prise en charge optimale du diabète. Par exemple, certaines personnes peuvent éviter de vérifier leur glycémie par peur de résultats élevés, ce qui crée un cercle vicieux. Il est essentiel de ne pas hésiter à demander un soutien psychologique pour apprendre à gérer ces émotions et retrouver un équilibre dans la prise en charge.

3. Les troubles des conduites alimentaires

Certaines personnes atteintes d'un diabète peuvent développer des troubles des conduites Alimentaire (TCA). Cela peut se traduire par une restriction alimentaire excessive, comme dans l'anorexie, ou une manipulation de l'insuline pour perdre du poids, comme dans le cas de la diaboulimie, où l'insuline est volontairement sous-dosée pour perdre du poids. À l'inverse, certains peuvent faire face à des épisodes de boulimie, caractérisés par des ingestions compulsives et excessives de nourriture, souvent suivies d'un profond sentiment de culpabilité, ce qui complique encore davantage la gestion de la glycémie.

Ces comportements peuvent être dangereux et nécessitent un suivi médical et psychologique.

4. Les autres troubles liés au diabète moins courants et donc moins connus

Outre les complications bien documentées du diabète, certaines affections moins courantes peuvent également toucher les personnes vivant avec cette maladie. Bien que moins connues, elles peuvent avoir un impact significatif sur la qualité de vie et méritent d'être mieux comprises et prises en charge. Voici quelques exemples :

- **Troubles du sommeil :** les problèmes de sommeil sont fréquents chez les personnes touchées par un diabète ; ils sont souvent liés au stress et à l'anxiété.
- **Troubles obsessionnels compulsifs (TOC) :** suivre son diabète de façon très stricte peut parfois ressembler à des comportements compulsifs (vérifier trop souvent sa glycémie par exemple).
- **Troubles sexuels :** le diabète, en raison de ses effets sur la santé physique, peut entrainer des troubles tels que des dysfonctions érectiles chez les hommes et une diminution de la lubrification ou de la sensibilité chez les femmes, impactant ainsi la qualité de vie.

Que faire si vous vous sentez concerné ?

Si vous reconnaissez chez vous certains comportements ou émotions décrits ci-dessus, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé. Chaque personne vit son diabète différemment et il est normal d'avoir des moments de doute ou de stress. Le plus important est d'obtenir l'aide nécessaire pour bien soigner votre diabète, tout en vivant mieux avec les aspects émotionnels qui l'accompagnent. Les diabètes sont une maladie complexe et difficile à prendre seul en charge, mais des solutions existent pour vous accompagner.

Source : Magazine Sophia & vous n°60

Examens de suivi : le soin des pieds

Les complications

Le diabète peut endommager vos nerfs : on parle alors de "neuropathie diabétique". Les membres inférieurs peuvent être touchés, notamment au niveau des pieds, avec différents stades de gravité.

Une perte de sensibilité au contact du chaud ou du froid, des sensations de brulûre, des fourmillements ;

Des déformations des pieds jusqu'au mal perforant plantaire (stade ultime de la neuropathie) ;

Des plaies provoquées pas des blessures non perçues ou bien par de l'artérite sévère ;

Des mycoses entre les orteils pouvant s'infecter ;

Prendre soin de ses pieds en cas de diabète

Les chaussures

- Opter pour des chaussures confortables, souples, à lacets ou velcro. Si ce sont des talons, ne pas dépasser les 5 cm.
- Privilégier l'achat en fin de journée : si les pieds enflent, ils ne risquent pas d'être blessés. Ou bien prendre une taille au-dessus de la sienne.
- Si possible, avoir 2 à 3 paires de chaussures à porter en alternance pour varier les zones d'appui et de frottement.
- Vérifier qu'il n'y a pas de cailloux dans les chaussures.
- Porter des chaussettes en toute saison, et les changer tous les jours. Préférer les fibres naturelles (coton, laine, soie) et veiller à ce qu'elles ne serrent pas le mollet.
- Ne pas marcher pieds nus, même chez soi.
- Éviter le contact avec des sources de chaleur et faire attention au froid intense, susceptible de provoquer des engelures.

La toillette

- Se laver les pieds tous les jours à l'eau tiède.
- Bien les sécher, surtout entre les orteils
- Si les pieds sont secs, utiliser une crème hydratante.
- Couper ou faire couper ses ongles en carré et pas trop courts. Arrondir les angles avec une lime en carton
- Bien examiner ses pieds soi-même ou par son entourage : vérifier si il n'y a pas d'ampoules, de fissures ou de cors. Utiliser un miroir si besoin

En cas de blessure

- Laver à l'eau claire et désinfecter. Utiliser une compresse stérile comme pansement. Ne pas mettre de sparadrap ou de coricide sur la plaie.
- Consulter son médecin rapidement qui vérifiera si la vaccination antitétanique est à jour.

FAITES EXAMINER VOS PIEDS UNE FOIS PAR AN PAR VOTRE MÉDECIN OU UN PÉDICURE-PODOLOGUE

Comment l'IA révolutionne la gestion du diabète

L'intelligence artificielle (IA) est de plus en plus intégrée dans le suivi du diabète, apportant des améliorations significatives dans la gestion de cette maladie chronique.
Comme vous le savez sûrement déjà, la gestion du diabète peut être complexe et exigeante, nécessitant une surveillance accrue de la glycémie, une administration précise de l'insuline et une vigilance sur le long terme pour éviter les complications. Avez-vous déjà souhaité qu'il existe une solution pour rendre cette gestion plus facile et plus efficace ? Avec les avancées de l'intelligence artificielle (IA), ce souhait est en train de devenir une réalité.

POUR LES DIABÉTIQUES

Les pancréas artificiels

Les pancréas artificiels représentent une avancée majeure dans la gestion du diabète. Ils combinent une pompe à l'insuline, un capteur de glycémie en continu (CGM) et un algorithme analyse en temps réel données du CGM et administre la dose d'insuline adéquate, permettant ainsi un meilleur contrôle en continu des glycémies.

Prédiction des valeurs de glycémie grâce à l'IA

Les algorithmes d'IA utilisent les données collectées par les CGM et d'autres paramètres, tels que les repas, l'activité physique en cours ou réalisée, le traitement etc... pour prédire les futures glycémies. Cette prédiction permet aux diabétiques et aux soignants d'anticiper et de prévenir les épisodes d'hypo ou d'hyperglycémie, offrant ainsi une meilleure gestion proactive du diabète.

Personnalisation du traitement

L'IA permet une personnalisation accrue du traitement en analysant de grandes quantités de données (glycémies, doses d'insuline, alimentation, activité physique).
Elle fournit des recommandations personnalisées sur la gestion du diabète, adaptées aux besoins individuels de chaque patient.

Conseils personnalisés et assistance nutritionnelle

L'IA ne se limite pas seulement à la surveillance de la glycémie et à la gestion de l'insuline. Elle offre également des solutions pour aider les diabétiques à adopter une alimentation saine et équilibrée, repondre à nos questions ou encore nous apporter des conseils personnalisés et au bon moment. Des applications d'IA peuvent proposer des recettes de cuisine adaptées aux besoins individuels en analysant les données de santé du patient, comme les niveaux de glycémie, les préférences alimentaires et les allergies. De plus, des chatbots personnalisés, basés sur l'IA fournissent des conseils nutritionnels en temps réel et répondent aux questions spécifiques des utilisateurs. Ces outils permettent une gestion globale et proactive du diabète, en intégrant des recommandations alimentaires et des conseils adaptés à chaque diabétique.

POUR LES SOIGNANTS

Détection précoce des complications

Les algoritmes d'IA sont développés pour dépister de façon précoce et précise les complications liées au diabète, comme la rétinopathie diabétique, à partir de simples images de la rétine. Cette décision précoce permet une intervention rapide et efficace, réduisant le risque de complications graves. Cela permet également l'accès au dépistage à un plus grand nombre de patients, car les médecins n'interviennent que lorsque cela est nécessaire.

Télémédecine et télésuivi (suivi à distance)

L'IA facilite le suivi à distance des patients diabétiques en analysant les données transmises et en alertant les professionnels de santé en cas de besoin. Cela permet un suivi continu et une intervention rapide, même à distance. L'IA permet également une analyse d'un grand nombre de données pour mettre en évidence des tendances pathologiques ou ajuster rapidement un traitement. Elle permet de convoquer un patient dès que nécessaire sans attendre le rendez-vous agendé.

LES ENJEUX

Sécurité et confidentialité des données

L'un des défis majeur liés à l'utilisation de l'IA dans la gestion du diabète est la sécurité et la confidentialité des données. Les dispositifs et applications d'IA collectent et traitent une grande quantité de données personnelles et de santé, ce qui soulève des préoccupations quant à la protection de ces informations.
Les entreprises qui développent ces technologies mettent en place des mesures de sécurité robustes pour protéger les données des patients. Cela inclut le chiffrement des données, l'authentification sécurisée, et la conformité aux réglementations telles que le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) en Europe et la Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA).

Progrès et innovations futures

Le domaine de l'IA et de la gestion du diabète est en constante évolution, avec des innovations prometteuses à l'horizon. Parmi les développements futurs, on peut citer :

- Améliorations des dispositifs portables : les dispositifs portables deviendront plus petits, plus confortables et plus précis, intégrant des algorithmes d'IA avancés pour une gestion continue et discrète.
- Nanotechnologies et IA : les nanotechnologies, utilisant des structures à l'échelle nanométrique (milliardème de mètre), permettent de créer des capteurs extrêmement petits (invisibles à l'oeil nu) et sensibles. Des capteurs nanotechnologiques pourraient offrir une surveillance encore plus précise de la glycémie, en combinaison avec des algorithmes d'IA. Ces technologies pourraient également aider à détecter et suivre d'autres maladies en identifiant rapidement certains facteurs physiologiques.
- Intégration avec génomique : l'IA pourrait utiliser des données génétiques pour personnaliser davantage les traitements du diabète, en prédisant la réponse individuelle à différents médicaments.
- L'IA dans la recherche clinique : L'IA pourrait accélérer la recherche clinique en analysant de grandes quantités de données pour identifier de nouveaux traitements et optimiser les essais cliniques.

Les applications de l'IA dans le suivi du diabète visent à améliorer le contrôle glycémique, réduire la charge mentale des patients, prévenir les complications et personnaliser les soins. Bien que certaines de ces technologies soient déjà disponibles, d'autres sont encore en développement et promettent des avancées significatives dans la prise en charge du diabète dans les années à venir.

RECETTE

CHEESECAKE CACAHUÈTES ET ORANGE

Pour 8 personnes

Par portion

- Calories : 413
- Protéines : 15 g
- Glucides : 23 g
- Lipides : 29 g

Gras ●●●○
Sucre ●○○○

Ingrédients

- 100 g de purée de cacahuètes ;
- 180 g de biscuits type "petits-beurre" ou "thé" ;
- 1 orange ;
- 1/2 citron ;
- 300 g de fromage blanc à 0% m.g ;
- 500 g de fromage frais au lait de vache ;
- 250 mL de crème fraiche entière (30% m.g) ;
- 30 g sucre vanillé

Les étapes :

1. Emietter les biscuits (les placer dans un sac congélation et les écraser). Dans un saladier, les mélanger avec la purée de cacahuètes pour obtenir une pâte granuleuse. Tapiser un moule de papier sulfurisé et étaler la préparation biscuits-beurre. Réserver au réfrigérateur

2. Dans un saladier froid, battre la crème fraîche en chantilly bien ferme, puis la réserver au réfrigirateur. Laver puis zester l'orange et le citron. Presser les jus.

3. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc et le fromage frais au fouet, puis ajouter le sucre vanillé, les zestes et les jus d'orange et de citron. Battre jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. À l'aide d'une maryse, y incorporer la crème chantilly délicatement.

4. Verser la préparation sur la base de biscuit, couvrir et laisser prendre au réfrigérateur toute la nuit avant dégustation (minimum 8 heures).

TÉMOIGNAGE

"Avec l'insuline en boucle fermée, j'ai moins de contraintes"

Jacques, diabétique de type 1, est traité par insuline depuis de nombreuses années. En fin 2022, il est passé à un système en boucle fermée et constate des résultats positifs ! Il nous livre sa vision sur ce procédé qui lui permet aujourd'hui de vivre avec moins de contraintes.

Jacques, diabétique de type 1

Adhérent au service Sophia [1]

Depuis quand date votre diabète ? Quel est votre traitement ?

Mon diabète a été découvert en 1984, à l'occasion d'une visite médicale au travail. Du sucre était présent dans mes urines, alors j'ai fait des analyses de sang qui ont confirmé le diagnostic. Au départ, j'avais un traitement par cachet puis au bout de six mois, par injection à insuline à l'aide de seringues à usage unique. Ces dernières années, mon taux d'hémoglobine glyquée était trop élevé (entre 7,5 et 8%), alors après avoir essayé plusieurs réglages avec mon diabétologue, celui-ci m'a proposé un traitement par pompe à insuline, et en novembre 2022 de passer à une pompe à insuline avec un système en boucle fermée. Cela a amélioré les choses puisque mon Hba1c est redescendue à 6,5% : j'étais satisfait, je ne m'attendais pas à autant de résultats !

Qu'est-ce qui est différent avec le système en boucle fermée au quotidien ?

Les premières semaines, j'ai perdu un certain nombre de kilos en consommant énormément de légumes et en stoppant les sucreries. Puis, j'ai complètement repensé mes habitudes alimentaires en mangeant des pâtes ou du riz complets, du poisson cuit au bouillon, du pain au levain...

À l'inverse : terminés la bière, les gâteaux et les aliments gras et frits. Aujourd'hui, je pèse 80 kg et je maintiens ce poids. Je me suis également référé à l'index glycémique : je me suis documenté, j'ai acheté des livres sur la classification des aliments et je me suis basé dessus pour choisir et réaliser des recettes à faible index glycémique. je l'ai même installé sur mon portable afin de l'avoir à portée de main. Cela a, bien sûr, contribué à ma perte de poids. Par ailleurs, j'allie mon alimentation équilibrée à la marche à pied. J'essaye d'en faire une heure tous les jours, si la météo me le permet, et je profite du beau paysage de la campagne !

Êtes-vous passé par différentes étapes ? Avez-vous connu des complications ?

Quand j'ai appris que j'étais atteint de diabète, je ne savais pas que ça allait être aussi compliqué et que c'était tout mon quotidien qui était impacté. Ce fut une première épreuve car c'est une maladie qu'il faut contrôler régulièrement et malheureusement au fil du temps, on finit par délaisser un peu son suivi. Désormais, avec la pompe autonome il n'y a plus cet effet de lassitude car je constate les bons résultats immédiatement. Malgré tout, il faut rester vigilant, manger équilibré et faire une activité physique. Je pense d'ailleurs que ce sont les raisons pour lesquelles je n'ai jamais fait face à des complications jusqu'à présent.

Qu'avez-vous mis en place pour assurer l'équilibre de votre diabète ?

J'ai un suivi assidu avec mon diabétologue (consultation à distance tous les trois mois et en présentiel tous les six mois). Pour ce qui est des examens de suivi, j'essaye de les regrouper sur une semaine dans l'année, comme ça je sais que je vais être occupé durant ce temps et tranquille ensuite pour six mois ou un an. J'ai adopté une alimentation équilibrée et l'insulinothérapie fonctionnelle [2] me permet également d'évaluer les quantités de glucides que je consomme : il m'arrive donc de peser mes aliments en fonction de cela. Je suis aussi quelqu'un de sportif, je fais environ trois sorties à vélo et je marche deux fois par semaine. Toutefois, il faut pouvoir gérer et anticiper son activité physique avec le système en boucle fermée. Par exemple, lorsque je pars plusieurs heures à vélo, dans ce cas j'interviens sur ma pompe pour passer en mode « objectif temporaire ». Pour ma part, et toujours en concertation avec mon diabétologue, je réduis le bolus d'insuline du matin en prévision d'une activité sportive. Il reste important de contrôler sa glycémie avant, pendant et après l'activité afin d'éviter les hypoglycémies

Que pensez-vous de votre accompagnement sophia ?

Je suis adhérent depuis au moins 4 ans. J'apprécie les journaux que je trouve bien faits et clairs. Les infirmier(ère)s m'appellent tous les trois mois, et je trouve que c'est toujours bon d'avoir des approches différentes entre les divers interlocuteurs. Nous avons besoin d'être conseillés et parfois même réconfortés. J'espère que mon témoignage pourra servir !

[1] *Le service Sophia est l'équivalent du service Diaby à SPM.*

[2] *L'insulinothérapie fonctionnelle est une méthode permettant d'adapter son traitement par insuline à ses besoins*

INFO LOCALE

L'ASSOCIATION DES DIABÉTIQUES DE SAINT-PIERRE ET MIQUELON

Association de patients atteints de diabète sur l'archipel, elle organise tout au long de l'année, des évènements tels que des courses à pieds, des ventes de gâteaux, des ventes de décorations de Noël afin de récolter des fonds pour aider, entre autre, leurs membres à s'équiper de matériel couteux en lien avec leur pathologie.
Elle propose aussi à ses adhérents des cours de cuisine et de sport adaptés aux personnes souffrant de diabète.
Des moments de partage, de soutien et de convivialité en perspective...

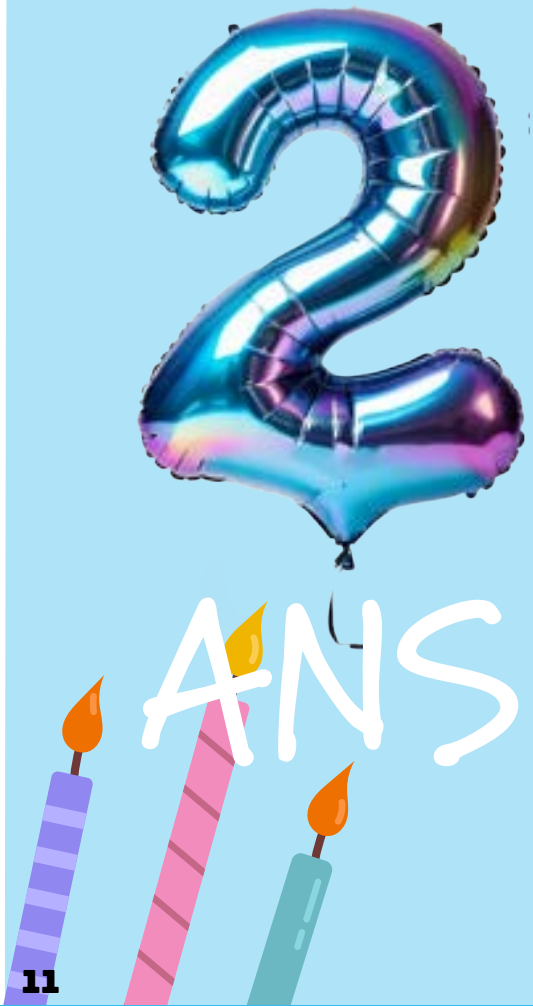
CONTACTS :

Association Diabète SPM

diabetespm975@gmail.com

05 08 41 29 34

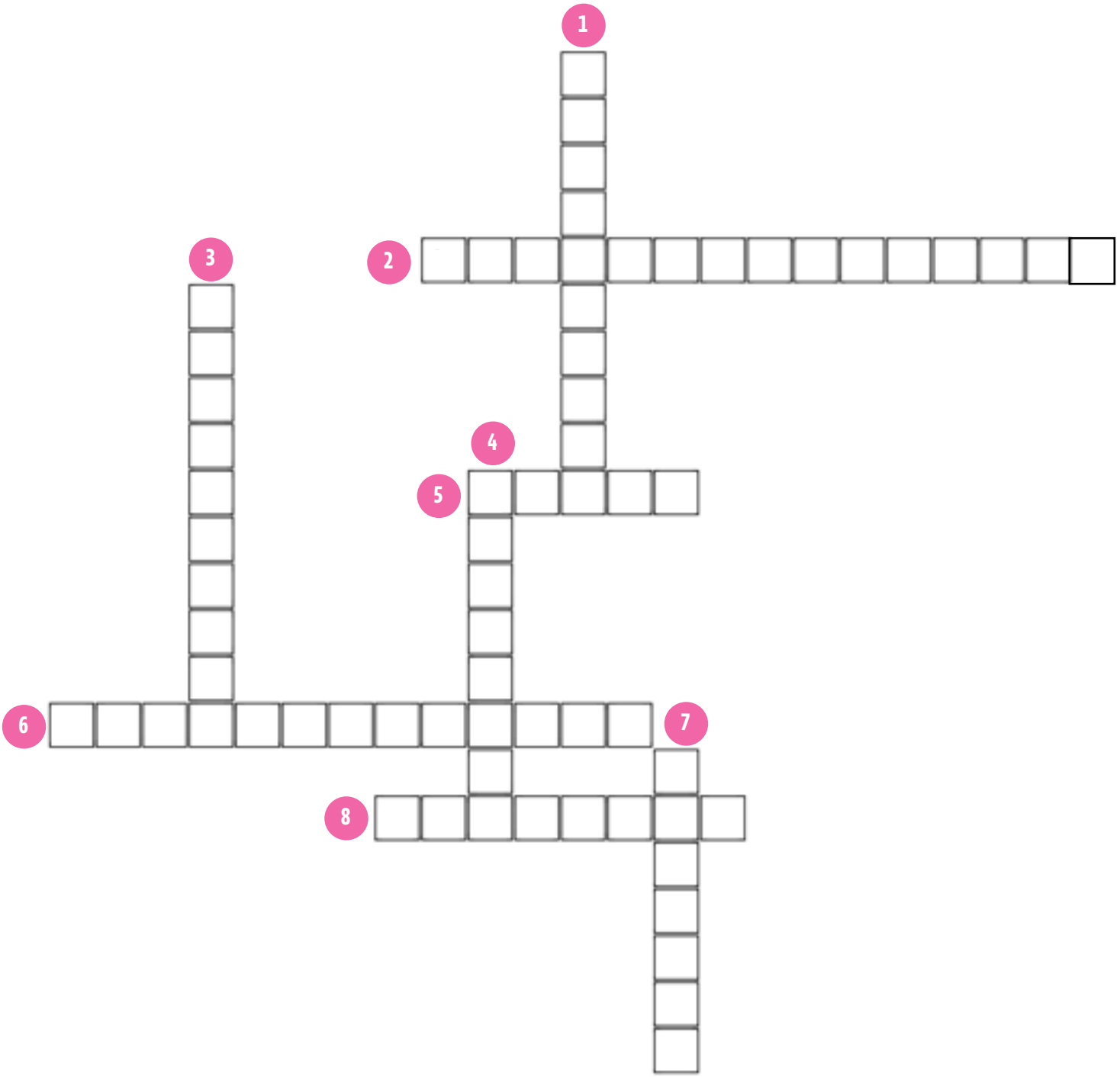
CHIFFRE



DIABY FÊTE SON 2ÈME ANNIVERSAIRE

Et pour l'occasion, Diaby vous offre une pochette en cadeau avec votre magazine afin de vous remercier de votre soutien et vous récompenser de vos efforts !

ESPACE DÉTENTE



HORIZONTAL :

2. Technologie de pointe présentée dans notre article d'actualité, permettant de créer des capteurs de surveillance de la glycémie extrêmement petits

5. Extrémités du corps souvent surveillées chez les diabétiques en raison des risques de complications.

6. État caractérisé par un excès de sucre dans le sang.

8. Hormone essentielle à la régulation du glucose sanguin.

VERTICAL :

1. Appareil servant à contrôler le taux de glucose dans le sang.

3. Dessert sucré mis en valeur par notre recette trimestrielle .

4. Organe responsable de la production d'insuline.

7. Émotion pouvant influencer la glycémie en raison du stress.

Mots croisés :
1 = Glucomètre ; 2 = Nanotechnologie ; 3 = Cheesecake ; 5 = Pieds ; 4V= Pancréas ; 6 = Hyperglycémie ; 7 = Anxiété ; 8 = Insuline

CALENDRIER DES EXAMENS DE SUIVI

Examens	Mon dernier rendez-vous	Mon prochain rendez-vous
TOUS LES TROIS MOIS		
Bilan de santé *(tension artérielle, poids ...)*	...../...../.....	...../...../.....
Dosage de l'hémoglobine glyquée *(HbA1c)*	...../...../.....	...../...../.....
TOUS LES ANS		
Examen du fond d'oeil	...../...../.....	...../...../.....
Bilan cardiologique	...../...../.....	...../...../.....
Bilan rénal	...../...../.....	...../...../.....
Bilan dentaire	...../...../.....	...../...../.....
Examen des pieds	...../...../.....	...../...../.....
Bilan lipidique	...../...../.....	...../...../.....

ASTUCES

Je découpe et fais des copies de ce tableau afin de suivre ma glycémie !

D'autres tableaux d'auto-surveillance ici : https://www.dinnosante.fr/fre/33/telechargements/telechargements

Mon carnet de santé de suivi de glycémie

Semaine du ..... au .....

MON OBJECTIF GLYCÉMIQUE (à fixer avec votre médecin) :

Poids :

	Glycémie au réveil	Insuline	Glycémie après petit déjeuner	Glycémie avant déjeuner	Insuline	Glycémie après déjeuner	Glycémie avant dîner	Insuline	Glycémie après dîner	Glycémie au coucher	Insuline	Observations
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												
Dimanche												

CONTACT

Pour recevoir votre bulletin d'adhésion au programme Diaby ou contacter l'équipe en santé Diaby :

41 15 80

prevention@secuspm.com

PROPOSÉ PAR :

Caisse de Prévoyance Sociale
Saint-Pierre et Miquelon

Conception / Réalisation : Caisse de Prévoyance Sociale - Saint-Pierre et Miquelon - Février 2025