

Gestion du Profil Glycémique

Nom : _____

Date : _____

1 NOTEZ, pendant trois jours de suite, vos mesures de glycémie, les aliments que vous mangez et les médicaments contre le diabète que vous prenez :

Jour	Glycémie avant le déjeuner	Aliments/ médicaments/ activité physique	Glycémie après le déjeuner	Glycémie avant le dîner	Aliments/ médicaments/ activité physique	Glycémie après le dîner	Glycémie avant le souper	Aliments/ médicaments/ activité physique	Glycémie après le souper	Aliments/ médicaments/ activité physique	Glycémie au coucher
1											
2											
3											

2 EXAMINEZ vos mesures de glycémie et voyez si vous pouvez **RECONNAÎTRE** des tendances glycémiques à partir de ces résultats :

- Des mesures de glycémie sont en dessous de 4 (glycémie faible)
 Des mesures de glycémie sont au-dessus de 7 avant le déjeuner ou avant les repas (glycémie élevée avant les repas)
 Des mesures de glycémie sont au-dessus de 10 2 heures après le début des repas (glycémie élevée après les repas)

3 Raisons expliquant ce profil glycémique : Qu'est-ce qui cause ces tendances glycémiques?

- Alimentation** : Les aliments ou la quantité d'aliments que vous mangez peuvent-ils expliquer ces tendances glycémiques?
 Médicaments : Avez-vous eu de la difficulté à prendre vos médicaments comme le médecin vous les a prescrits?
 Stress, activité physique et sommeil
 • Étiez-vous plus stressé(e) qu'à l'habitude?
 • Votre niveau d'activité physique a-t-il changé?
 • Vos habitudes de sommeil ont-elles changé?

4 Correction du profil glycémique : Que pourriez-vous faire pour corriger ces tendances glycémiques?

- Alimentation** : Quels changements pourriez-vous apporter à votre alimentation pour améliorer votre glycémie?
 Médicaments : Quels changements pourriez-vous apporter à la façon dont vous prenez vos médicaments pour améliorer votre glycémie?
 Stress et sommeil : Quels changements pourriez-vous apporter pour diminuer votre stress et améliorer votre sommeil?
 Activité physique : Quels changements pourriez-vous apporter à votre niveau d'activité physique pour améliorer votre glycémie?

5 RÉÉVALUEZ votre profil en mesurant votre glycémie à des moments précis pour voir si vous avez corrigé ces tendances glycémiques.