

## Votre profil glycémique

Utilisez le tableau suivant afin de visualiser votre profil glycémique.  
Posez-vous ensuite les questions en dessous du tableau.

### Mes résultats de glycémie quotidiens

#### Jour 1

Quand l'analyse est effectuée...	Heure	Taux de glycémie (mg/dL)
Tôt le matin (avant le déjeuner ou de prendre vos médicaments)		
Avant un repas		
2 heures après le dîner ou le souper		
Avant de faire de l'exercice		
Après avoir fait de l'exercice		

#### Jour 2

Quand l'analyse est effectuée...	Heure	Taux de glycémie (mg/dL)
Tôt le matin (avant le déjeuner ou de prendre vos médicaments)		
Avant un repas		
2 heures après le dîner ou le souper		
Avant de faire de l'exercice		
Après avoir fait de l'exercice		

#### Questions à vous poser :

- Votre glycémie se trouvait-elle dans l'intervalle recommandé?
- Certains de vos résultats sont-ils inférieurs ou supérieurs à votre objectif recommandé?
- Avez-vous remarqué une tendance quotidienne?
- Y a-t-il des moments au cours de la journée où votre glycémie est inférieure à votre intervalle cible?
- Y a-t-il des moments en particulier au cours de la journée où votre glycémie est supérieure à votre intervalle cible?
- Pouvez-vous penser à une quelconque raison pour laquelle votre glycémie se comporte ainsi?
- Que pouvez-vous faire pour vous aider à maintenir votre glycémie à l'intérieur de l'intervalle cible?