Suivi du diabète gestationnel

POUR BIEN PRENDRE SOIN DE SON DIABÈTE À TOUTES SES ÉTAPES

Lilly

en partenariat avec

myDiabby HEALTHCARE

Ce carnet est destiné à vous aider quotidiennement dans la surveillance de votre diabète gestationnel, durant toute votre grossesse.

Il vous apportera les informations indispensables à la compréhension et à la prise en charge de votre diabète gestationnel et vous permettra de noter quotidiennement les résultats des glycémies capillaires, les évènements qui vous paraissent importants à signaler, et éventuellement les doses d'insuline.

Document initialement rédigé par : Dr Sandrine LABOUREAU (Médecin) - Dr Ingrid ALLIX (Médecin) - Mme Cécile AUTHIER (Infirmière) - Mme Nadine BELLOEIL (Infirmière) - Mme Sandra DREVET (Infirmière) - Mme Gwénaelle MADIC (Diététicienne).

Document mis à jour par : Dr Clara Bouché (Médecin)

SOMMAIRE

Découverte du diabète gestationnel ... p.6
Nutrition & Conseils diététiques p.10
Insulinothérapie p.16
Après la grossesse p.18
Objectifs de la prise en charge p.22
Surveillance glycémie capillaire p.24
Mes relevés de glycémie p.28

VOTRE CARNET **D'AUTOSURVEILLANCE**

Nom : .....

Prénom : .....

Numéro de sécurité sociale :.....

Date de dernières règles : .....

Accouchement prévu le : .....

Acteurs de votre prise en charge :
(ex : médecin traitant, infirmier(e), sage-femme, obstétricien(e)...)

.....

.....

Nom de votre diabétologue : .....

Téléphone : .....

Autre : (ex : infirmier(e), diététicien(e), secrétariat...)

.....

.....

QU'EST-CE QUE **LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?**

Le diabète gestationnel est une augmentation du taux de sucre dans le sang (glycémie) pendant la grossesse.

QUAND RECHERCHE-T-ON **LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?**

Il y a plus de risque d'avoir un diabète gestationnel :

- en cas de surpoids, IMC ⩾ 25kg/m^2
- plus on avance en âge (après 35 ans),
- si des personnes de la famille ont un diabète (surtout les parents),
- s'il y a déjà eu un diabète gestationnel lors d'une précédente grossesse
- si l'on a déjà donné naissance à un bébé de plus de 4 kg.

Découverte du diabète gestationnel

En cas de prédisposition à un diabète gestationnel, votre médecin fera un dépistage dès le début de la grossesse avec une mesure de glycémie réalisée à jeun.

- **Si la glycémie à jeun est élevée** (> 0,92 g/L), il vous adressera auprès d'un spécialiste ;
- **sinon,** il prescrira une hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) vers le 6ème mois de la grossesse, comprenant une glycémie à jeun, une HGPO à 1h et à 2h.

Le test HGPO montre la capacité de votre corps à utiliser le sucre administré et consiste en une prise d'un verre de 250 mL d'eau contenant 75 g de sucre (glucose) avec une mesure du sucre présent dans le sang (glycémie) à une heure et deux heures après la prise.

- Si la glycémie est :
  - **>0,92g/L à jeun**,
  - **et/ou >1,80g/L 1h après la prise**
  - **et/ou >1,53g/L 2h après la prise**

  cela orientera vers un diabète gestationnel.

Découverte du diabète gestationnel

QUELS SONT LES RISQUES
POUR LE BÉBÉ ?

Si le diabète gestationnel n'est pas suffisamment bien équilibré, le bébé peut avoir un excès de poids pendant la grossesse et à la naissance (macrosomie). L'excès de poids peut rendre l'accouchement plus difficile et peut nécessiter une césarienne.

L'enfant peut rarement présenter des hypoglycémies à la naissance, car son organisme fœtal a été habitué à recevoir beaucoup de sucres, mais rassurez-vous, votre bébé sera surveillé pendant les premiers jours de vie.

MON ENFANT AURA-T-IL
UN DIABÈTE ?

Votre bébé n'a pas de risque de naître avec un diabète. (Seuls d'exceptionnels diabètes génétiques peuvent se révéler à la naissance).

En revanche, il présente un risque de surpoids dans l'enfance et son risque d'avoir plus tard un diabète dépendra des antécédents familiaux de diabète, mais aussi de son mode de vie : ses habitudes alimentaires, son activité physique. Les bonnes habitudes que vous mettrez en place seront donc profitables pour votre diabète gestationnel mais aussi pour toute la famille.

Nutrition & Conseils diététiques

MON REPAS ÉQUILIBRÉ

FRUITS
1 PORTION

1 pomme · 1 pamplemousse · 1 orange · 2 - 3 clémentines · 10 - 15 cerises

une petite banane · 3 - 4 abricots · 1 pêche · 15 grains de raisin · 1/2 mangue · 1 pot de compote sans sucre

2 goyaves · 1/2 papaye · 2,5 fruits de la passion · 1/2 grenade · 10-12 litchis

2 - 3 petits kiwis · 3 figues · 3 pruneaux · 2 figues sèches · 3 dattes

BOISSONS

Eau

Jus de fruits avec modération

LÉGUMES CUITS OU CRUS
1 PORTION

Concombre · Poivrons · Champignons · Tomates · Carottes · Courgettes · Jardinière

Haricots verts · Blettes · Aubergines

Radis · Choux-fleur · Choux · Salade · 1/2 avocat · Épinards

FÉCULENTS CUITS
2 PORTIONS

2 portions de 30g de glucides
soit 1 portion + 1 tranche de pain

Semoule · Riz · Pâtes · Légumes secs

Pommes de terre · Biscottes · Pain · Flocons de maïs

Farine · Purée · Banane plantin · Patate douce · Igname · Manioc

PROTÉINES
1 PORTION

Poisson maigre · Poisson gras · Oeufs

Viande maigre · Viande blanche · Viande rouge bien cuite

Viande frite, poisson frit avec modération

PRODUITS LAITIERS ET MATIÈRES GRASSES
1 PORTION

Yaourt nature · Lait · Fromage pasteurisé (30g) · Beurre (10g) · Crème fraiche · Huile

EXEMPLES DE REPAS

PETIT DÉJEUNER

Glycémie capillaire AVANT LE REPAS

- Café ou thé sans sucre
- Laitage 1/2 écréme nature sans sucre
- Pain ou équivalent : 1 part de 30g de glucides
- Matière grasse : 10g de beurre ou margarine ou fromage

Glycémie capillaire 2h APRÈS LE DÉBUT DU REPAS

DÉJEUNER & DÎNER

Glycémie capillaire AVANT LE REPAS

- Potage ou crudités : à volonté
(1cs de vinaigrette pour assaisonnement)
-Viande ou poisson ou œuf : 100 à 120g
- Féculents/pain : 2 parts de 30g de glucides
(Exemple : 200g de riz ou 100g de riz + 60g de pain ou 120g de pain complet)
- Légumes verts : à volonté
- Matières grasses : 1cs d'huile pour la cuisson ou assaisonnement
- Produit laitier : 1 portion de fromage (30g, 1 fois/jour) ou 1 laitage nature
- Fruit ou équivalent

Glycémie capillaire 2h APRÈS LE DÉBUT DU REPAS

MENU TYPE EN CAS DE FRACTIONNEMENT

DÉJEUNER & DÎNER

Glycémie capillaire AVANT LE REPAS

- Potage ou crudités : à volonté
(1cs de vinaigrette pour l'assaisonnement)
- Viande ou poisson ou œuf : 100 à 120g
- Féculents/pain : 2 parts de 30g de glucides
(Exemple : 200g de riz ou 100g de riz + 60g de pain ou 120g de pain complet)
- Légumes verts : à volonté
- Matières grasses : 1cs d'huile pour la cuisson ou l'assaisonnement
- Produit laitier : 1 portion de fromage (30g, 1 fois/jour) ou 1 laitage nature

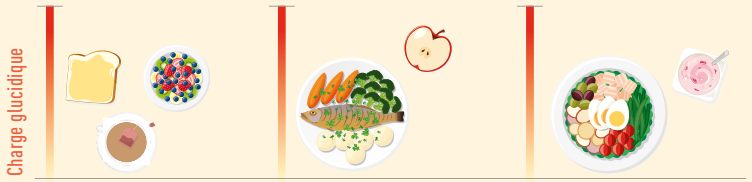
Glycémie capillaire 2h APRÈS LE DÉBUT DU REPAS

- Collation : 1 fruit +/- 1 laitage

Exemple de répartition pour un besoin énergétique estimé à 2000 kcal chez une femme ayant pour habitude de prendre 3 repas par jour.

Si vos repas ne sont pas équilibrés (charge de glucides mal répartie), ***voici deux méthodes pour corriger cela :***

RÉPARTITION EN 3 REPAS



Il est important de bien répartir votre charge glucidique de la journée sur les trois repas : *petit déjeuner, déjeuner et dîner.*

FRACTIONNEMENT EN 3 REPAS ET 3 COLLATIONS

Le but ici est de *diminuer la charge glucidique* des trois repas principaux *en la reportant sur 3 collations.*

VOUS ALLEZ MANGER PLUS SOUVENT MAIS EN MOINS GRANDE QUANTITÉ À CHAQUE REPAS.

EST-CE QUE JE PEUX REMPLACER LE SUCRE

PAR DES ÉDULCORANTS ET/OU SUCRES DE SUBSTITUTION ?

Les édulcorants sont des alternatives aux produits sucrés, pas ou peu caloriques, n'impactant pas ou peu la glycémie.

Les données disponibles ne permettent pas d'identifier de bénéfices ni de conclure sur le risque lié à la consommation des édulcorants intenses pendant la grossesse, que ce soit sur la santé de la mère, les paramètres obstétricaux ou la santé du nouveau-né.

En l'absence d'études concluantes et compte tenu de l'absence d'intérêt nutritionnel des édulcorants, **éviter ou limiter leur consommation semble plus prudent.**

CHAQUE JOUR 30 MINUTES

D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Plusieurs études montrent un effet bénéfique de l'activité physique sur la diminution des glycémies pré et post-prandiales en cas de diabète gestationnel.

Sauf avis contraire du médecin, il est préférable de réaliser un minimum de 3 séances hebdomadaires de 45 à 60 minutes (marche, natation...).

QU'EST-CE QUE **L'INSULINE ?**

Le sucre présent dans le sang (glycémie) provient de l'alimentation et de la production par votre corps.

Si vos glycémies ne sont pas contrôlées malgré le suivi des règles hygiéno-diététiques, vous avez probablement besoin d'insuline rapide et/ou basale en fonction de votre profil glycémique.

Ce médicament ne présente aucun risque pour votre bébé.

L'insuline se fait par injection sous-cutanée, qu'on vous apprendra à faire vous-même.

QUE SE PASSE-T-IL **LORSQUE JE MANGE ?**

Lorsque vous mangez, les sucres provenant de l'alimentation font monter votre glycémie avec un pic environ deux heures après votre repas.

INSULINE **RAPIDE**

Elle commence à agir rapidement pour contrôler la glycémie suite à un repas (post-prandial) au moment où celle-ci est la plus susceptible d'augmenter. Certaines personnes ont besoin d'insuline rapide, pour les aider à contrôler ces pics.

Il existe différents types d'insulines rapides et le temps qu'elles mettent pour entrer dans votre circulation sanguine peut varier. Cela signifie que le meilleur moment pour prendre votre insuline pourrait être lors de votre première bouchée pour certaines insulines ou 15 minutes avant votre repas pour d'autres.
Pour plus d'informations, consultez la notice de votre médicament et parlez-en à votre médecin.

L'INSULINE SERA ARRÊTÉE À LA NAISSANCE DU BÉBÉ

INSULINE **BASALE**

Elles sont d'action plus lente et permettent de contrôler les glycémies en dehors des repas et servent à utiliser le sucre produit par votre corps.

MON DIABÈTE DISPARAÎTRA-T-IL

APRÈS MON ACCOUCHEMENT ?

L'hyperglycémie pendant la grossesse est favorisée par les hormones placentaires. Cependant toutes les femmes enceintes ne développent pas un diabète gestationnel, et celui-ci révèle un sur-risque de développer un diabète de type 2, risque que vous pouvez diminuer en adoptant des règles hygiéno-diététiques protectrices.

QUELS DÉPISTAGES APRÈS

L'ACCOUCHEMENT ?

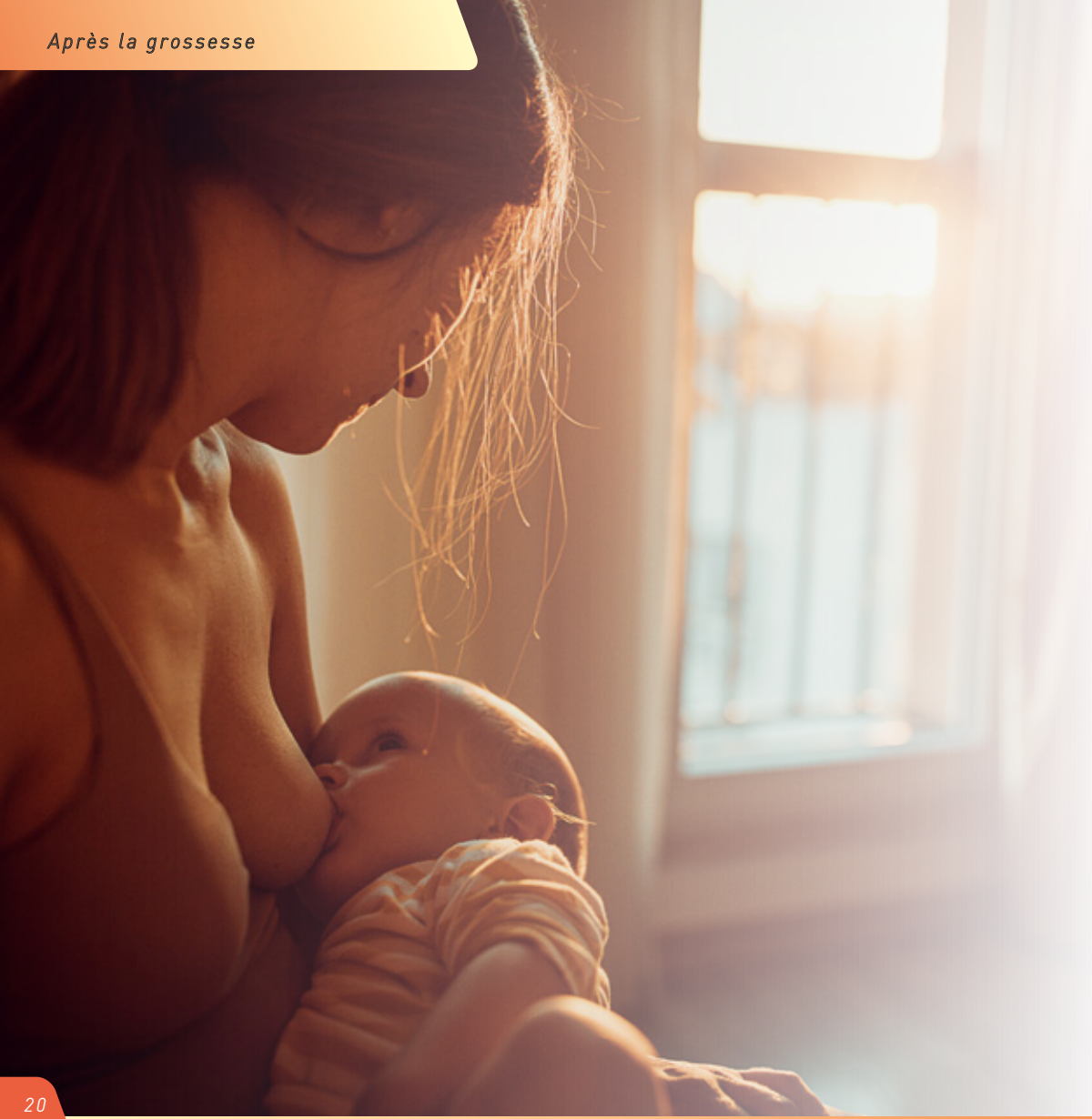
Votre médecin prescrira une hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) ou un dosage de la glycémie à jeun 1 à 3 mois après l'accouchement. Ensuite il faudra faire un contrôle (une simple prise de sang pour un dosage de la glycémie) tous les 1 à 3 ans en fonction de vos facteurs de risque.

QUELLES RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Vous pouvez diminuer le risque de diabète de type 2 en contrôlant votre poids et en maintenant les bonnes habitudes alimentaires (riches en fibres et pauvres en graisses) que vous avez eues pendant la grossesse et en ayant une activité physique régulière.

CETTE BONNE HYGIÈNE DE VIE EST MAINTENANT À TRANSMETTRE À VOS ENFANTS ET À TOUTE VOTRE FAMILLE



L'ALLAITEMENT

Vous pouvez allaiter votre bébé, aussi longtemps que vous le souhaitez. Allaiter est bénéfique pour votre enfant et vous-même !
Allaiter ne signifie pas manger pour deux ; gardez les bases de votre alimentation équilibrée !

GARDEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

QUE FAIRE EN CAS DE **NOUVELLE GROSSESSE ?**

Avant d'être enceinte, il est important de vérifier la glycémie et d'avoir une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée, activité physique et limiter l'excès de poids. Votre médecin fera un dépistage pour le diabète gestationnel dès que vous serez enceinte et vous adressera si besoin à un spécialiste.

Objectifs de la prise en charge

L'atteinte des objectifs permet de
diminuer les risques liés au diabète gestationnel.

QUELS SONT LES **OBJECTIFS GLYCÉMIQUES ?**

L'autosurveillance glycémique doit être réalisée 4 à 6 fois par jour.

- **Avant les repas** (pré-prandial) : ⩽ 0,95 g/L à jeun
- **1h après** le début du repas (post-prandial) : < 1,4 g/L
- **ou 2h après** le début du repas (post-prandial) : < 1,2 g/L

QUELS OBJECTIFS DE POIDS ?

La prise de poids pendant la grossesse pour une personne de poids normal est comprise **entre 11,5 et 16 kg** et pour une personne vivant avec une obésité **de 5 à 9 kg.**

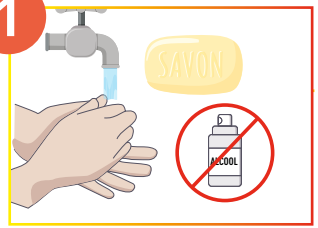
Vous pouvez surveiller votre diabète en faisant vous-même des mesures de la glycémie. **Ce carnet va vous permettre de noter vos glycémies.** Ainsi, les soignants pourront rapidement identifier si votre glycémie est équilibrée. **Apportez votre carnet à chaque visite !**

Surveillance glycémie capillaire

COMMENT

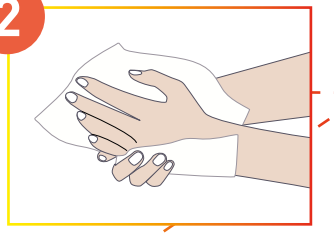
MESURER SA GLYCÉMIE ?

1



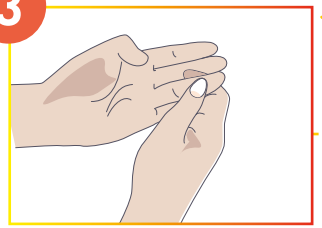
Bien se laver les mains
à l'eau et au savon
Ne pas utiliser d'alcool
ni de crème

2



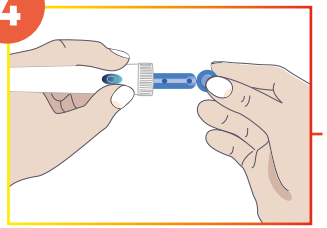
Bien se sécher les mains

3



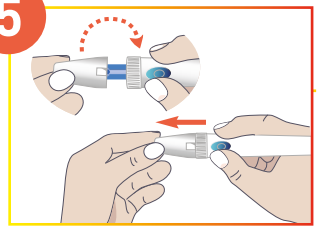
Se masser le doigt

4



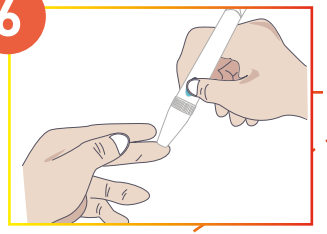
Mettre la nouvelle lancette.
Pour chaque glycémie :
une nouvelle lancette

5



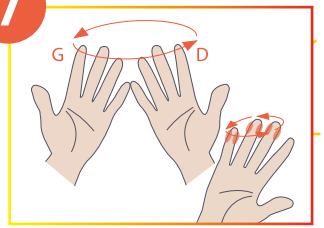
Refermer le capuchon
et armer l'autopiqueur

6



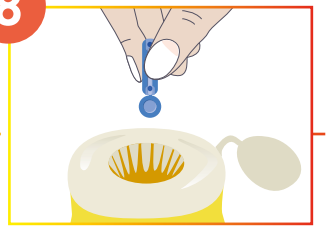
Piquer sur le côté du doigt,
sauf le pouce et l'index

7



Changer de main et
changer de doigt à
chaque contrôle

8



Jeter la lancette dans un
collecteur agréé

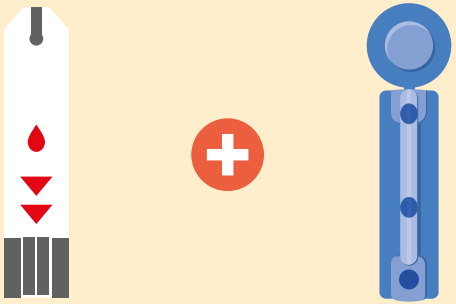
LE SUIVI DE VOTRE **GLYCÉMIE**

Notez le résultat de toutes vos glycémies

APPORTEZ VOTRE **CARNET**

à toutes les visites

Pour un prélèvement en douceur :



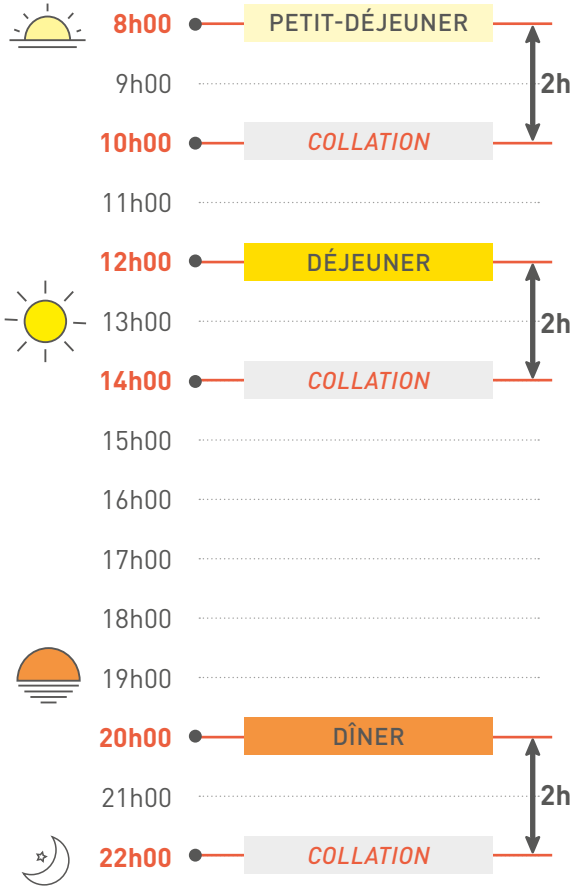
1 nouvelle bandelette + **1 nouvelle lancette**

→ **à chaque test de glycémie** ←

Surveillance glycémie capillaire

EFFECTUEZ LA MESURE **DE LA GLYCÉMIE ..... fois par jour**

Exemple :



Avant
les repas
< ... g/l

.....

2h après
le début du repas mais
avant la collation
< ... g/l

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** *ou* le dîner	Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** *ou* le dîner	Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

Surveillance glycémie capillaire

→ Semaine du ...../...../..... au ...../...../.....

	PETIT-DÉJEUNER			DÉJEUNER		
	Glycémie **avant** le petit-déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le petit-déjeuner	Glycémie **avant** le déjeuner	Insuline	Glycémie **2 h après** le déjeuner
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

DÎNER				COUCHER	REMARQUES
Glycémie **avant** le dîner	Insuline	Glycémie **1 h après** le dîner	*ou* Glycémie **2 h après** le dîner	Insuline	

NOTES

RÉFÉRENCES

1. Référentiel diabète gestationnel 2009 - Société Francophone du Diabète (SFD) & Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF)
2. SFD Paramédicale : Recommandations de bonnes pratiques Nutrition & Diabète gestationnel 2022
3. Avis révisé de l'Anses relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS - Femmes enceintes et allaitantes - 2020
4. Nuha A. ElSayed et al. American Diabetes Association, 6. Glycemic Targets: Standards of Care in Diabetes—2023. Diabetes Care 1 January 2023; 46 (Supplement_1): S97–S110
5. WHO Guideline - Use of non-sugar sweeteners, Mai 2023

en partenariat avec

MDHC SAS – 66 avenue des Champs Elysées – 75008 Paris – SAS au capital de 1000 € - 834 031 965 au R.C.S. Paris
Pour une question sur myDiabby Healthcare :
hello@mydiabby.com ou 01 76 40 01 78

LILLY France S.A.S.
24 boulevard Vital Bouhot - CS 50004 – 92521 Neuilly-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 55 49 34 34
Société par Actions Simplifiée - R.C.S. Nanterre B 609 849 153
Courriel : informationmedicale@lilly.com
Site web : www.lillymedical.fr
Information Médicale et Pharmacovigilance :
N° vert 0 800 00 36 36 Service & appel gratuits ou 01 55 49 32 51

PP-UR-FR-1623 - Juillet 2023 © Lilly - Tous droits de reproduction réservés.