

# Outil d'autogestion

Médications : \_\_\_\_\_



Date	Glycémie à jeun	Déjeuner	Glycémie 1-2h après déjeuner	Glycémie avant dîner	Dîner	Glycémie 1-2h après dîner	Glycémie avant souper	Souper	Glycémie 1-2 h après souper	Glycémie au coucher	Activités Physiques de la journée

\*\*notez toute la nourriture et toutes les boissons consommées pendant la journée, incluant les quantités\*\*