



# Le diabète

# Carnet

# d'autocontrôle



## INFORMATIONS PERSONNELLES



Collez ici la vignette de votre mutuelle

Nom : .....  
Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
Téléphone : .....  
Mail : .....



## EN CAS D'URGENCE, PRÉVENEZ

Nom : ..... Tél. : .....  
Nom : ..... Tél. : .....  
Nom : ..... Tél. : .....  
Nom : ..... Tél. : .....

# CONTACTS UTILES

## Médecin traitant

Nom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

Mail : .....

## Diabétologue

Nom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

Mail : .....

## Diététicien·ne

Nom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

Mail : .....

## Pharmacien·ne

Nom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

Mail : .....

## Être atteint de diabète, ça veut dire quoi ?

Si je suis atteint·e de diabète, cela signifie que j'ai une trop grande quantité de sucre présente dans le sang, de façon continue. Cela est dû soit à un manque d'insuline produite par le pancréas, soit au fait que les cellules du corps ne réagissent plus assez bien à l'insuline.

En effet, l'insuline est une hormone qui permet au sucre présent dans le sang d'être utilisé par les cellules du corps. Celles-ci ont besoin du sucre pour avoir l'énergie suffisante pour fonctionner.

## Qu'est-ce que l'autocontrôle ?

C'est un moyen utilisé pour mesurer le taux de sucre présent dans le sang. En fonction des résultats, je peux adapter, avec mon ou ma professionnel·le de santé, mon traitement (doses d'insuline, anti-diabétiques oraux...).

## Pourquoi tenir ce carnet de surveillance ?



Prendre conscience du taux de sucre présent dans le sang à différents moments de la journée



Pouvoir discuter avec les professionnel·le·s de santé à partir de données chiffrées et régulières



Noter vos commentaires, liés à l'alimentation, l'activité physique ou les émotions, à côté de votre taux de sucre : bon resto, une marche de deux heures...



Pouvoir faire adapter par votre professionnel·le de santé vos doses d'insuline

### La glycémie, c'est quoi ?

C'est le taux de sucre dans le sang au moment du contrôle sanguin. Vous mesurez ce taux via votre glucomètre.

Il est exprimé en mg/dl.

## MON OBJECTIF GLYCÉMIQUE EST DE



..... à jeun

..... avant le repas

..... après le repas

## COMMENT MESURER LA GLYCÉMIE ?



Des mains propres et sèches



Du matériel adéquat

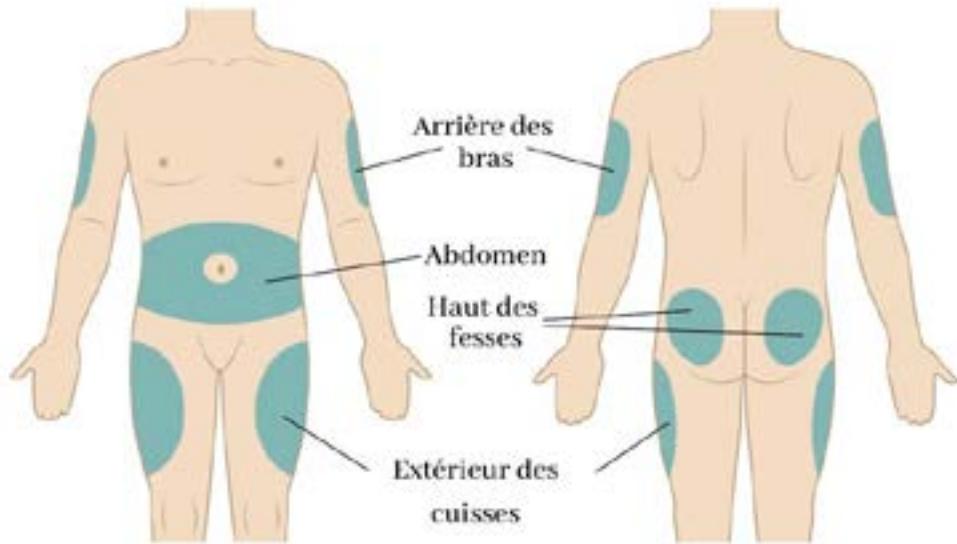


Tenir à jour ce carnet

# LES ZONES D'INJECTION

Si vous vous soignez avec des injections d'insuline, voici les parties du corps où vous pouvez vous l'administrer : abdomen, cuisse, bras et fesse.

## Sites d'injection d'insuline



Il est important de varier les sites d'injection d'insuline pour éviter de déformer la peau à l'endroit de la piqûre et pour améliorer l'efficacité de l'insuline injectée.

# TRAITEMENT DU DIABÈTE

Avec un suivi médical régulier et quelques habitudes saines, il est possible de bien vivre avec le diabète :



**Adopter une alimentation équilibrée** : privilégier les légumes, les fruits frais, les féculents complets, les protéines maigres, et limiter les sucres rapides et les graisses saturées.



**Bouger régulièrement** : la marche, le vélo, la natation ou toute activité physique adaptée aide à réguler la glycémie et renforce le cœur.



**Maintenir un rythme de vie régulier** : manger à heures fixes, dormir suffisamment et gérer le stress favorisent l'équilibre.



**Éviter le tabac et l'alcool** : ces substances augmentent les risques de complications cardiovasculaires.



**Suivre son traitement et contrôler sa glycémie** : respecter les prescriptions médicales et mesurer sa glycémie permet d'ajuster les habitudes au quotidien.



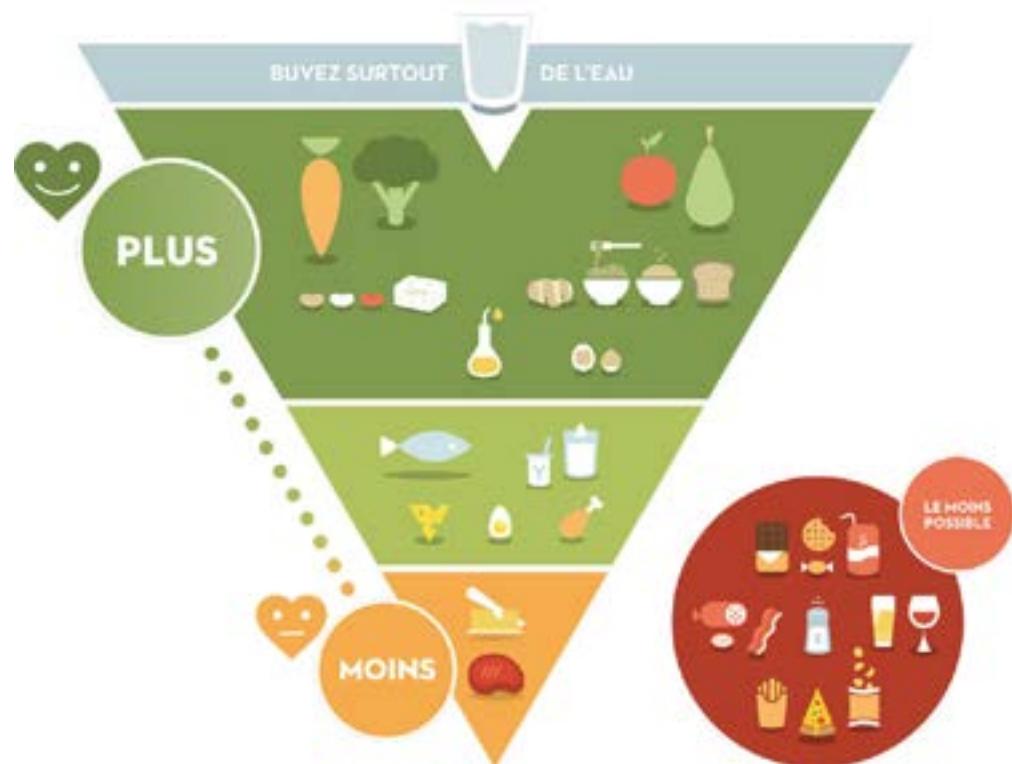
**En combinant ces gestes simples, le ou la patient·e devient acteur·trice de sa santé et améliore son bien-être durablement.**



## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

### L'ALIMENTATION, LA CLÉ POUR UNE GLYCÉMIE STABLE

Une alimentation surveillée joue un rôle essentiel dans la prise en charge du diabète. Elle permet de maintenir la glycémie à un niveau stable, d'éviter les complications à long terme et de préserver l'énergie au quotidien. En choisissant des repas équilibrés, riches en fibres, adaptés en glucides et pauvres en sucres rapides, les patient·e·s gagnent en confort de vie et en autonomie. Couplée à une bonne hygiène de vie, cette vigilance alimentaire devient un véritable outil de prévention et de bien-être.



## LES COLLATIONS AUTORISÉES



1 tasse de thé



1 bol de bouillon



1 verre de jus de tomate



1 boisson édulcorée



1 verre de lait de soja



1 tasse de lait russe



1 verre de lait écrémé



1 bol de soupe



1 bouquet de chou fleur



Radis



Concombre



Olives



8 noix



Tomates cerises



Bâtonnets de carotte



Cornichons



1 tranche de jambon cuit ou de dinde



1 oeuf dur



5 cubes de fromage à 20%mg



3 bâtonnets de surimi



1 yaourt nature maigre



2 mandarines



1/8 de melon



1 pomme



250g de framboises



250g de fraises



250g de groseilles



1 kiwi



1 pêche



1 poire

# SIGNES DE L'HYPO

Les signes de l'hypoglycémie peuvent être les suivants :



Picotements à la bouche



Vertige



Tremblements



Maux de tête



Humeur changeante



Fatigue



Pâleur



Transpiration



Faim

# SIGNES DE L'HYPER

Les signes de l'hyperglycémie peuvent être les suivants :



Fatigue



Somnolence



Soif



Langue sèche



Envie d'uriner plus fréquente



Manque d'énergie



Trouble de la vue

## Si vous soupçonnez une hypoglycémie

1. Faites un test d'autocontrôle pour vérifier votre taux de glycémie.
2. Si la glycémie est inférieure à 60mg/dl, vous êtes en hypoglycémie.
3. Resucrez-vous !

## Comment se resucrez-vous ?

- Soit 3 morceaux de sucre, dilués dans un liquide tiède (café noir, thé)
- Soit ½ cannette de soda sucré
- Soit des pastilles Dextro Energy à croquer (1 pastille/20kg ; si vous pesez 60 kg, prenez 3 pastilles)

## Si vous soupçonnez une hyperglycémie

1. Faites un test d'autocontrôle pour vérifier votre taux de glycémie.
2. Si la glycémie est supérieure à 180mg/dl, vous êtes en hyperglycémie.
3. Identifiez les causes de votre état : stress, température, activité physique insuffisante, écart alimentaire...
4. Prévenez votre professionnel-le de santé pour adapter votre traitement.

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl

△ Hyper

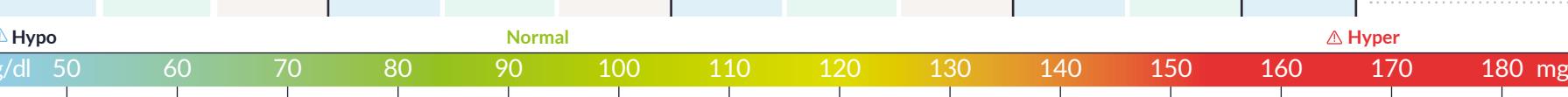
Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl

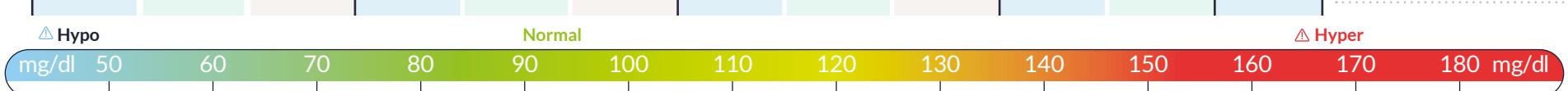
△ Hyper

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

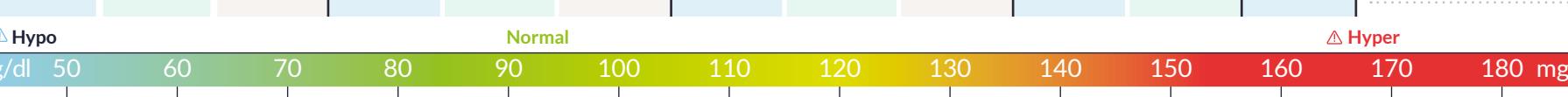
△ Hypo

△ Hyper

20
mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl
21

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

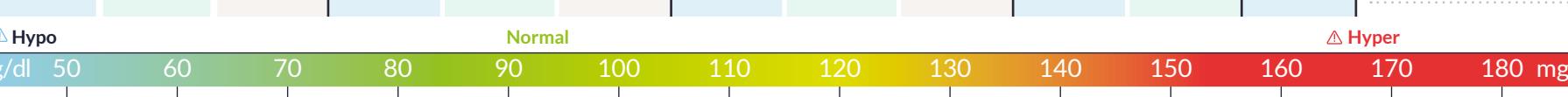
△ Hypo

△ Hyper

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

△ Hyper

24
mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl
25

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

△ Hyper

26
mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl
27

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl

△ Hyper

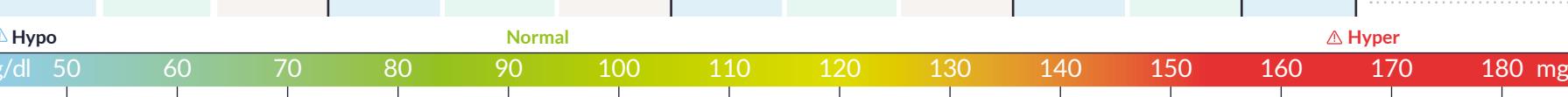
Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl

△ Hyper

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

△ Hyper

32
mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl
33

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl

△ Hyper

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl

△ Hyper

Date	Matin			Midi			Soir			Coucher		Nuit	Observations	
	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test .....h après le repas	Test à jeun mg/dl	Insuline	Test à jeun mg/dl		
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

△ Hypo

mg/dl 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 mg/dl

△ Hyper



## SOLIDARIS VOUS SOUTIENT DANS VOTRE QUOTIDIEN

Le diabète est une pathologie qui occasionne des frais non négligeables, tant pour les soins médicaux que pour l'achat de votre médicament.

Afin d'alléger vos dépenses, Solidaris rembourse jusqu'à 100€ par an dans le coût :

- › d'achat du médicament Glucagen
- › des lancettes
- › des tigettes
- › des aiguilles pour stylo-injecteur
- › d'un abonnement à l'Association Belge du Diabète (max. 35€ par année civile)
- › de votre glucomètre une fois tous les 3 ans.

\* Dossier médical global

Les conditions pour bénéficier du remboursement :

- › être en ordre de cotisation complémentaire ;
- › avoir un DMG\* en cours de validité ;
- › bénéficier d'une reconnaissance INAMI dans le cadre d'une convention, d'un pré-trajet ou d'un trajet de soins ;
- › acheter un des produits reconnus par Solidaris.

Manger équilibré est essentiel pour garder la forme et bien vivre avec un diabète. Le service repas de la CSD Liège vous accompagne au quotidien avec des plats savoureux, variés et adaptés à vos besoins spécifiques.

Préparés par des professionnels du Centre Hospitalier du Bois de l'Abbaye, nos repas respectent les recommandations nutritionnelles liées à différents régimes. Chaque menu veille à un bon équilibre alimentaire pour vous permettre de manger sainement, tout en prenant du plaisir.

La CSD dispose également d'une diététicienne qui assure un suivi diététique personnalisé pour les bénéficiaires qui le souhaitent. Elle peut vous aider à mieux

## BIEN MANGER CHAQUE JOUR, MÊME AVEC LE DIABÈTE



comprendre vos besoins, ajuster votre alimentation et vous conseiller sur les bons réflexes à adopter au quotidien.

Les repas sont conditionnés sous vide, livrés à domicile dans des véhicules réfrigérés, et prêts à être réchauffés. Selon vos besoins, vous pouvez aussi bénéficier d'une valisette santé, composée d'un repas complet, d'un potage, d'un dessert et parfois de collations adaptées.

Avant toute mise en place, un.e assistant.e social-e de la CSD prend le temps d'analyser votre situation et vos habitudes alimentaires, afin de proposer un accompagnement personnalisé et un tarif adapté.

Avec le service repas, vous profitez d'une alimentation saine, pratique et sûre. Un vrai soutien pour votre santé et votre bien-être au quotidien.

✉ [www.solidaris-wallonie.be/avantages/diabete](http://www.solidaris-wallonie.be/avantages/diabete)  
📞 078 051 319

✉ [www.csdliege.be/services/repas](http://www.csdliege.be/services/repas)  
📞 04 338 20 20

# VOTRE PHARMACIE EST ÉGALEMENT UN POINT DE CONTACT DIABÈTE



N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER  
PLUS D'INFORMATIONS À  
VOTRE PHARMACIEN

Nos Pharmacies :



Pharma Santé  
réseau Solidarité



## LE DIABÈTE, UNE MALADIE QUI AFFECTE LES YEUX

Optique **Point** de Mire

Les complications liées au diabète comprennent une série d'affections oculaires en raison de l'impact du diabète sur les vaisseaux sanguins et les nerfs. Ces complications sont, entre autres, la rétinopathie diabétique, l'œdème maculaire diabétique, la cataracte et le glaucome.

La rétinopathie diabétique, est la pathologie majeure du diabète. Elle survient lorsque le taux de glucose élevé endommage les vaisseaux sanguins de la rétine. Ces vaisseaux endommagés peuvent laisser échapper le liquide ou saigner, ce qui entraîne une perte de vision et peut conduire à la cécité.

L'hyperglycémie, l'hypertension artérielle et le cholestérol sont les principales causes de la déficience visuelle.

### Faites contrôler votre vue régulièrement

Il est indispensable de faire des contrôles réguliers chez l'ophtalmologue. Il est important que les personnes diabétiques maintiennent des taux de glucose et de lipides dans les fourchettes recommandées. Cela permettra de gérer les complications oculaires liées à la maladie.

### Optique Point de Mire vous accompagne

Il existe des centres de basse-vision constitués d'ophtalmologues et d'opticiens expérimentés aptes à aider les personnes diabétiques qui possèdent une faible vue et ce, en leur proposant des aides visuelles spéciales, soit de types aides visuelles grossissantes, soit des filtres colorés. Elles leur permettront aux diabétiques d'assurer leurs tâches journalières sans aide extérieure.



Demandez conseil aux opticien·ne·s  
d'Optique Point de Mire dans une des 9  
boutiques de la Province de Liège  
[www.optiquepointdemire.be](http://www.optiquepointdemire.be)

**Ce carnet d'autocontrôle est librement inspiré du précédent carnet créé en 2015 par le réseau Solidaris. Nous remercions toutes les parties prenantes de l'époque pour la qualité du travail fourni.**

**CSD Liège**

**Coordination :** Maxime Bastin

**Graphisme :** Arnaud Jamoullie

**Référent·e·s en soins infirmiers :** Véronique Burnotte, responsable, et l'équipe de diabétologie

**Fondation Privée Réseau Solidaris**

**Chargée de projets, en charge de la sensibilisation au diabète :** Caroline Dirlx

**Solidaris**

**Chargée de communication :** Karin Balthazar

**Optique Point de Mire**

**Opticienne :** Laurence Sohet

**Pharma Santé**

**Responsable marketing :** Elodie Colas

**Photographies et illustrations :**

Arnaud Jamoullie, Alain Vande Craen, Halfpoint,  
Msvyatkovska, Envato

**Impression :** AZ Print

**Éditeur responsable :** CSD Liège (2025).

---

**CSD Liège**

[www.csdliege.be](http://www.csdliege.be)

**Fondation Privée Réseau Solidaris**

[www.reseau-solidaris-liege.be](http://www.reseau-solidaris-liege.be)

**Solidaris Wallonie**

[www.solidaris-wallonie.be](http://www.solidaris-wallonie.be)

**PharmaSanté**

[www.pharmasante.be](http://www.pharmasante.be)

**Optique Point de Mire**

[www.optiquepointdemire.be](http://www.optiquepointdemire.be)

