



# L'autosurveillance



## Messages clés à retenir

L'autosurveillance n'est pas obligatoire, son intérêt est à discuter avec votre médecin.

L'autosurveillance m'aide à être dans mes objectifs et adapter mon comportement.



## A quel.s moment.s me contrôler ?

- Quand je pense être hors des objectifs (hypoglycémie notamment)
- Quand je suis malade (fièvre notamment)
- Pour préparer la prochaine visite chez mon médecin
- .....

## Qui peut m'aider ?

- Les professionnels de santé de mon parcours : .....
- Les associations de patients : .....
- .....



## Ce que je peux mettre en place

## Mes ressources Pour aller plus loin

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Exemples de resucrage en image :**

morceaux de sucre, Pompot, 1 mini-canette de soda, cs miel...

Nom - Prénom : ..... Age : .....

Date : .....

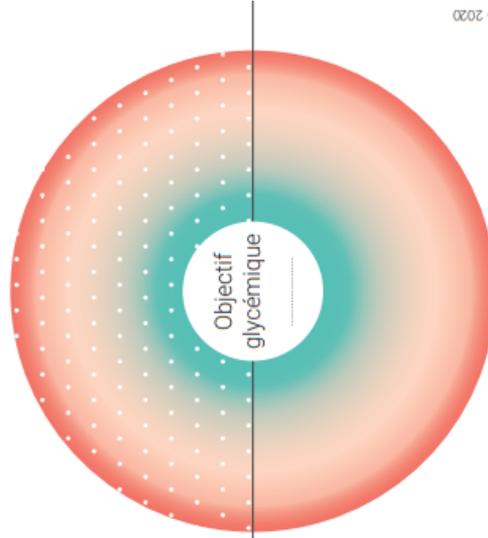
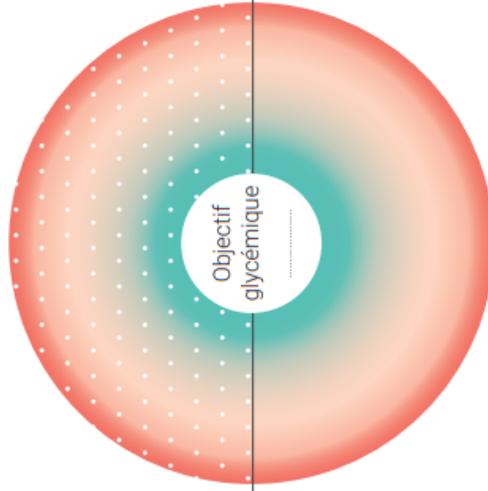
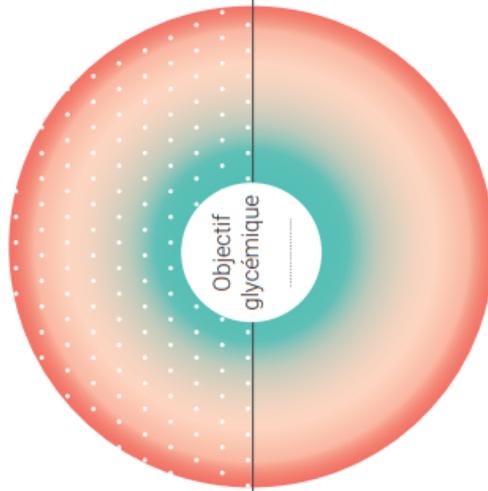
**A jeun**

**Post-prandial**  
(1 à 2h après le repas)

**Sport**

Hyper

Hypo



Commentaire :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....