

Logbook

Journal

Logbook Info

DATES: FROM _____ – _____

NAME

ADDRESS

CITY

PROVINCE

POSTAL CODE

TELEPHONE

DOCTOR'S NAME

TELEPHONE

DIABETES EDUCATOR'S NAME

TELEPHONE

IN CASE OF EMERGENCY, NOTIFY

TELEPHONE

Informations concernant le journal

DATES : DU _____ AU _____

NOM

ADRESSE

VILLE

PROVINCE

CODE POSTAL

NO DE TÉLÉPHONE

NOM DU MÉDECIN

NO DE TÉLÉPHONE

NOM DE L'ÉDUCATEUR EN DIABÈTE

NO DE TÉLÉPHONE

EN CAS D'URGENCE, PRÉVENIR

NO DE TÉLÉPHONE

Your A1C and you.

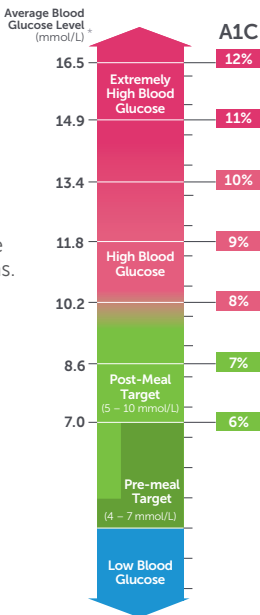
Get a complete blood glucose picture with your meter and A1C results.

A meter result is a snapshot of your immediate blood glucose level.

A1C is a lab test that shows your average blood glucose level for the past 2 to 3 months.

Both give you important information about your management plan.

This chart helps you see the relationship between average blood glucose and your A1C.



*Adapted from American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2019. Diabetes Care January 2019; 42(Suppl. 1):S61-S70

Votre taux d'HbA_{1c} et vous.

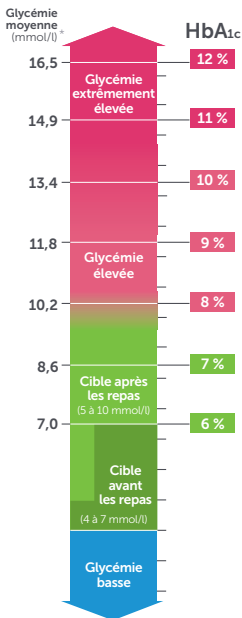
Obtenez des renseignements complets sur votre glycémie grâce aux résultats de votre lecteur et à ceux du taux d'HbA_{1c}.

Le résultat d'un lecteur offre un aperçu de votre glycémie immédiate.

La vérification de l'HbA_{1c} est une analyse de laboratoire démontrant votre glycémie moyenne au cours des deux à trois derniers mois.

Ces deux types de résultats vous offrent des renseignements importants pour votre plan de prise en charge du diabète.

Ce graphique vous aide à voir le lien entre votre glycémie moyenne et votre taux d'HbA_{1c}.



*Adapted from American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2019. Diabetes Care January 2019; 42(Suppl. 1):S61-S70

What is Hypoglycemia?

A Low (or Hypoglycemia) is a blood sugar level lower than 4.0 mmol/L.[†]

Common Symptoms include:

- Shaking
- Nausea
- Sweating
- Headache
- Fast Heartbeat
- Irritability
- Hunger
- Confusion

What is Hyperglycemia?

A High (or Hyperglycemia) is a blood sugar level higher than your in-range blood sugar level.

Common Symptoms include:

- Frequent Urination
- Impaired Vision
- Thirst
- Headache
- Anxiety
- Irritability
- Fatigue

[†] Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada. Can J Diabetes. 2018;42(Suppl1):S1-S325.

Qu'est-ce que l'hypoglycémie?

Un résultat bas (ou hypoglycémie) correspond à une glycémie inférieure à 4,0 mmol/L.[†]

Les symptômes les plus fréquents comprennent :

- Tremblements
- Nausées
- Transpiration
- Maux de tête
- Palpitations
- Irritabilité
- Faim
- Confusion

Qu'est-ce que l'hyperglycémie?

Un résultat élevé (ou hyperglycémie) est une glycémie supérieure à votre objectif glycémique.

Les symptômes les plus fréquents comprennent :

- Besoin fréquent d'uriner
- Vision trouble
- Soif
- Maux de tête
- Anxiété
- Irritabilité
- Fatigue

[†] Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada. Can J Diabetes. 2018;42(Suppl1):S1-S325.

How to Treat Hypoglycemia

MILD AND MODERATE LOWS

Take 15g of fast-acting Carbohydrate

- 3 glucose tablets (5g each), or
- 3/4 cup soft drink or juice, or
- 3 tsps of sugar or honey, or
- 6 Life Savers®, or
- Discuss other options with your healthcare professional

Check your blood sugar again in 15 minutes. Treat again if blood glucose remains less than 4 mmol/L.

SEVERE LOW

If conscious & able to swallow:

Give 20g fast-acting Carbohydrate

- 4 glucose tablets (5g each), or
- 4 tsps of sugar or honey

If unconscious:

- Give glucagon injection AND CALL 911

Check your blood sugar again in 15 minutes. Treat again if blood glucose remains less than 4 mmol/L. Keep checking every 2 hours until it is stable.

How to Treat Hyperglycemia

- Measure your blood glucose;
- Determine the cause of the hyperglycemia and correct it if possible;
- Drink a lot of water;
- Rest;
- Take your blood glucose at least four times a day;
- Continue to eat and follow the prescribed treatment;
- Call your doctor if your blood glucose levels remain above 20 mmol/L;
- Go to Emergency if you experience abdominal pain, nausea or vomiting.

Comment traiter une hypoglycémie

HYPOGLYCÉMIE LÉGÈRE OU MODÉRÉE

Prenez 15 g d'un glucide à effet rapide

- 3 comprimés de glucose (5 g chacun), ou
- 3/4 tasse de boisson gazeuse ou de jus, ou
- 3 cuillerées à thé de sucre ou de miel, ou
- 6 Life Savers®, ou
- Discutez des autres options avec votre professionnel de la santé

Revérifiez votre glycémie 15 minutes plus tard. Traitez de nouveau si votre glycémie demeure inférieure à 4 mmol/L.

HYPOGLYCÉMIE GRAVE

Si la personne est consciente et peut avaler :

Administrez 20 g de glucide à action rapide

- 4 comprimés de glucose (5 g chacun), ou
- 4 cuillerées à thé de sucre ou de miel

Si la personne est inconsciente :

- Administrez une injection de glucagon
ET APPELEZ LE 911

Revérifiez la glycémie 15 minutes plus tard. Traitez de nouveau si la glycémie demeure inférieure à 4 mmol/L. Continuez de vérifier la glycémie toutes les 2 heures jusqu'à ce qu'elle soit stable.

Comment traiter une hyperglycémie

- Mesurez votre glycémie
- Déterminez la cause de l'hyperglycémie et, si vous le pouvez, corrigez-la
- Buvez beaucoup d'eau
- Reposez-vous
- Vérifiez votre glycémie au moins quatre fois par jour
- Continuez de manger et de suivre le traitement qui vous a été prescrit
- Appelez votre médecin si votre glycémie se maintient au-dessus de 20 mmol/l
- Allez aux urgences si vous ressentez des douleurs abdominales, si vous avez des nausées ou si vous vomissez

This logbook can help you see how food, medication, and exercise affect your blood glucose, so that you can have more days when you feel your best.

How to use your logbook:

- 1 Fill in the date.
- 2 When testing before and after meals, write the before-meal result in the "Before" column and the after-meal result in the "After" column.
- 3 You can jot down the carbs you've eaten and any insulin you've taken.*

Example

Circle result each time you're above or below your target.

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
1	4.7	7.3	30g	6.7	10.4	60g
			4RA/3LA*			5RA
NOTES				Pizza		
NOTES						

- 4** Circle out-of-target results so that you can see any high and low results at a glance.

*Consult with your healthcare professional when making changes to medication.

My plan for checking blood glucose

I will test times a week.

Remember to review your logbook with your healthcare professional to discuss possible actions to help you get back to target.

Add comments on food, exercise, stress, etc.

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
8.6	11.7	70g 7RA			
NOTES Spaghetti					
NOTES					

La tenue de ce journal vous permet de connaître l'effet des aliments, des médicaments et de l'activité physique sur votre glycémie pour que vous puissiez vivre plus de jours en pleine forme.

Comment utiliser le journal :

- 1 Consignez la date.
- 2 Lorsque vous vérifiez votre glycémie avant et après les repas, écrivez le résultat « pré-repas » dans la case « avant » et le résultat « post-repas » dans la case « après ».
- 3 Vous pouvez prendre note des glucides que vous consommez et de l'insuline que vous prenez*.

Exemple

Encercler le résultat chaque fois qu'il se situe au-dessus ou en dessous de votre valeur cible.

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
1	4,7	7,3	30g 4RA/3LA*	6,7	10,4	60g 5RA
	NOTES			Pizza		
	NOTES					

- 4** Encerclez les résultats en dehors de l'intervalle de valeurs cibles afin de repérer tous les résultats élevés ou bas d'un simple coup d'œil.

*Consultez votre professionnel de la santé en cas de changement de médicament.

Programme de vérification de la glycémie

Je ferai des tests fois par semaine.

N'oubliez pas de passer en revue votre journal avec votre professionnel de la santé afin de discuter des mesures possibles pour vous aider à revenir aux valeurs cibles.

Ajoutez des commentaires sur votre alimentation, vos exercices, votre stress, etc.

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
8,6	11,7	70g 7RA			
NOTES Spaghetti					
NOTES					

How to use your logbook (cont.):

Use the notes sections to make notes about:



Nutrition

Carbs, portion sizes, and how you felt before and after eating.



Activity

See if you can do 30 minutes a day – it could be broken into 10 to 15 minute segments.



Interpreting Results

Learn how to interpret glucose testing results and the impact exercise, food, and emotional health can have.



Health

Tired? Stressed? Sick? Your emotional and physical health can affect your blood sugar.

Keeping a daily log can help you make healthier decisions, notice patterns, and share with your doctor. Your goal is to feel your best today and every day.

Comment utiliser le journal (suite) :

Utilisez la section « Notes » pour consigner toute information sur :



Alimentation

Glucides, taille des portions, comment vous vous sentiez avant et après avoir mangé.



Activité

Essayez d'y consacrer 30 minutes par jour, que vous pouvez répartir en segments de 10 à 15 minutes.



Interprétation des résultats

Apprenez la façon d'interpréter les résultats de glycémie et les effets que peuvent avoir l'exercice, l'alimentation et la santé émotionnelle.



Santé

Êtes-vous fatigué, angoissé ou malade? Votre santé émotionnelle et physique peut avoir un effet sur votre glycémie.

La tenue d'un journal quotidien peut vous aider à faire de meilleurs choix santé, à remarquer des tendances et à communiquer avec votre médecin. L'objectif est que vous soyez au mieux de votre forme tous les jours.

Targets

Blood Glucose

	A1C	BEFORE MEAL	2 HOURS AFTER MEAL
For most adults with diabetes	$\leq 7.0\%$	4.0 – 7.0 mmol/L	5.0 – 10.0 mmol/L

My Targets			
------------	--	--	--

Note: These recommendations are for most adults with diabetes. Targets for special groups, including pregnant woman and children, are different.

Blood Cholesterol

INDEX	TARGET VALUE
LDL-C	≤ 2.0 mmol/L

Blood Pressure

< 130/80 mm Hg

Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada. Can J Diabetes. 2018;42(Suppl1):S1-S325.

Setting Goals

Setting realistic goals and working toward them can help keep you on track. Use this page to make notes on your overall health. You can discuss this information with your healthcare professional at your next appointment. Always follow your doctor's recommendations for testing and evaluating your health.

Weight current _____ target _____

A1C current _____ target _____

Blood
Pressure current _____ target <130/80

Remember to tell your doctor about any changes in:

- Skin
- Feet
- Vision
- Circulation
- Mood

Valeurs cibles :

Glycémie

	HbA _{1c}	AVANT LES REPAS	2 H APRÈS LES REPAS
Pour la plupart des adultes atteints de diabète	≤ 7,0%	4,0 à 7,0 mmol/l	5,0 à 10,0 mmol/l

Mes valeurs cibles			
--------------------	--	--	--

Remarque : Ces recommandations concernent la plupart des adultes atteints de diabète. Pour les populations particulières, y compris les femmes enceintes et les enfants, les valeurs cibles sont différentes.

Cholestérol sanguin

INDICE	VALEUR CIBLE
C-LDL	≤ 2,0 mmol/l

Tension artérielle

< 130/80 mm Hg

Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada. Can J Diabetes. 2018;42(Suppl1):S1-S325.

Établissement des objectifs

Pour vous aider à rester sur la bonne voie, établissez des objectifs réalistes que vous êtes en mesure d'atteindre. Utilisez cette page pour y inscrire vos notes sur votre santé en général. Vous pouvez parler de ces informations avec votre professionnel de la santé lors de votre prochain rendez-vous. Suivez toujours les recommandations de votre médecin quant aux tests et à la prise en charge de votre santé.

Poids Actuel _____ Cible _____

HbA_{1c} Actuel _____ Cible _____

Tension artérielle Actuelle _____ Cible <130/80

N'oubliez pas de communiquer tout changement à votre médecin quant à ce qui suit :

- Peau
- Pieds
- Vision
- Circulation
- Humeur

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

DATE	Breakfast / Déjeuner			Lunch / Dîner		
	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	NOTES					
	Average / Moyenne			Average / Moyenne		

Dinner / Souper			Bedtime / Au coucher		
Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline	Before Avant	After Après	Carbs/Glucides Insulin/Insuline
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
NOTES					
Average / Moyenne			Average / Moyenne		

The OneTouch® Customer Care Team is always here for you:

Register your new OneTouch® meter for these additional products and services:

- product training
- complimentary logbooks, control solution & battery
- educational materials
- warranty replacement, including lancing devices
- annual assessment of your meter needs

Contact our OneTouch® Customer Service team to register your meter today!



CustomerService@LifeScanCanada.com



1 800 663-5521

ONETOUCH®

L'équipe de la ligne InfoSoins de OneTouch® est toujours là pour vous servir :

Enregistrez votre nouveau lecteur OneTouch® afin de pouvoir recevoir les produits et services supplémentaires suivants :

- Formation sur le produit
- Solution de contrôle, batterie et journaux offerts à titre gracieux
- Documents éducatifs
- Garantie de remplacement s'appliquant aussi aux autopiqueurs
- Une évaluation annuelle de vos besoins en matière de lecteur

Communiquez avec notre équipe du service à la clientèle OneTouch® pour enregistrer votre lecteur dès aujourd'hui!



Servicealaclientele@LifeScanCanada.com



1 800 663-5521

Visit [OneTouch.ca](https://www.onetouch.ca)

Consultez le site [OneTouch.ca/fr](https://www.onetouch.ca/fr)



Always read and follow the label. © 2019 LifeScan IP Holdings, LLC.
Trademarks are used under license by LifeScan IP Holdings, LLC.
All rights reserved. / Lisez toujours l'étiquette et suivez le mode d'emploi.
© 2019 LifeScan IP Holdings, LLC. Toutes les marques de commerce sont
utilisées sous licence par LifeScan IP Holdings, LLC. Tous droits réservés.

CAOTB1900021

CA-OTB-1900021

ONETOUCH[®]