Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · Diabète

Mon relevé de glycémie du matin

7 jours de mesures à apporter à mon prochain rendez-vous avec mon IPA ou mon médecin.

Nom	Mon traitement du soir	Mon objectif à jeun (g/L)

Mes mesures

Jour	Coucher (g/L)	Vers 3 h*	Réveil (g/L)	Dîner : heure et contenu	Activité, alcool, oubli…
J1					
J2					
J3					
J4					
J5					
J6					
J7					

* Seulement si mon IPA ou mon médecin me l'a demandé.

Pourquoi ça monte la nuit ?

- Les hormones du réveil (phénomène de l'aube).
- Un dîner tardif ou riche, une collation, l'alcool.
- Un oubli ou une dose du soir insuffisante.
- Une infection, une douleur, un stress.

Ce qui aide

- Dîner plus tôt, moins de féculents le soir.
- Marcher 15 à 30 min après le dîner.
- Prendre mon traitement à heure régulière.
- Bien dormir.

⚠ Je ne change pas mon traitement seul

Surtout pas ma dose d'insuline sans protocole convenu. Sueurs la nuit, cauchemars, maux de tête au réveil : je le signale, cela peut être une hypoglycémie nocturne.

! **Glycémies très élevées plusieurs jours, soif intense, grande fatigue : je consulte rapidement.**

Mes questions pour le prochain rendez-vous :

Sources : Haute Autorité de santé (2024), Assurance Maladie (ameli.fr), American Diabetes Association (2023). Vérifié le 31/10/2026.
Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.
Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet