

OneTouch[®] Logbook

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.

Name _____

Address _____

City _____

Province _____ Postal Code _____

Phone _____

Email _____

What are my blood glucose targets?

	Before Meal	2 Hours After Meal	Bedtime	Other
For most adults with diabetes	4.0 - 7.0 mmol/L	5.0 - 10.0 mmol/L	≤7.0%	
My Targets				

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



Visit our website [OneTouch.ca](https://www.onetouch.ca) to find more information on nutrition, physical activity, and other tips to help manage your diabetes and find your way to thrive.



Contact OneTouch[®] Customer Care at [OneTouch.ca/support](https://www.onetouch.ca/support)

ONETOUCH[®]

How to use your logbook

- 1 Fill in the date
- 2 When testing before and after meals, write the before-meal result in the 🍏 column and the after-meal result in the 🍏 column
- 3 When your reading is high or low, circle the number so it can be seen easily
- 4 Use the Notes section to highlight important details such as meals, exercise and/or stress

Week of / Semaine du 02/27/2024 ¹

	Night Nuit	Breakfast Déjeuner	Lunch Dîner	Dinner Souper	Bed Au Coucher	Activity Activité		
Day Jour	🌙	🍏	🍏	🍏	🍏	🍏	Before Avant	After Après
Mon Lun		4.7 ²	7.3	6.7	10.4 ³	8.6	11.7 ³	
Note	Pizza for Lunch, Pasta for Dinner ⁴							

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

Want to track your blood glucose digitally? Download the OneTouch Reveal[®] mobile app for free!

The OneTouch Reveal[®] mobile app with ColourSure[®] technology, transforms readings into quick colour snapshots, and a visual logbook, on your smartphone!



Journal OneTouch®

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.

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Province _____ Code postal _____

N° de téléphone _____

Adresse électronique _____

Quels sont mes objectifs de glycémie?

	Avant les repas	2 heures après les repas	Au coucher	Autre
Pour la plupart des adultes atteints de diabète	4,0 à 7,0 mmol/L	5,0 à 10,0 mmol/L	≤ 7,0 %	
Mes objectifs				

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



Consultez notre site Web à [OneTouch.ca/fr](https://www.onetouch.ca/fr) pour obtenir de plus amples renseignements sur la nutrition, l'activité physique et d'autres conseils pour vous aider à prendre en charge votre diabète et à trouver la voie du succès.



Communiquez avec le Service à la clientèle OneTouch® à l'adresse [OneTouch.ca/fr/soutien](https://www.onetouch.ca/fr/soutien).



Voulez-vous faire le suivi de votre glycémie de façon numérique? Téléchargez gratuitement l'appli mobile OneTouch Reveal®!

L'appli mobile OneTouch Reveal® dotée de la technologie ColourSure® convertit les résultats en instantanés en couleur et les présente dans un journal visuel sur votre téléphone intelligent!








ONETOUCH®

Comment utiliser le journal

- 1 Consignez la date.
- 2 Lorsque vous vérifiez votre glycémie avant et après les repas, écrivez le résultat obtenu « avant le repas » dans la case  et le résultat obtenu « après le repas » dans la case .
- 3 Lorsque votre résultat est élevé ou bas, encerclez le résultat de façon à ce qu'il soit facilement visible.
- 4 Utilisez la section « Note » pour mettre en évidence des détails importants tels que les repas, l'activité physique et/ou le stress.

Week of / Semaine du 02/27/2024 ¹

	Night Nuit	Breakfast Déjeuner	Lunch Dîner	Dinner Souper	Bed Au coucher	Activity Activité			
Day Jour						Before Avant	After Après		
Mon Lun		4,7 ²	7,3	6,7	10,4 ³	8,6	11,7 ³		
Note	Pizza pour dîner, pâtes pour souper ⁴								

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 objectifs.

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										

Week of / Semaine du _____

Day Jour	Night Nuit	Breakfast Déjeuner		Lunch Dîner		Dinner Souper		Bed Au coucher	Activity Activité	
									Before Avant	After Après
Mon Lun										
Note										
Tue Mar										
Note										
Wed Mer										
Note										
Thu Jeu										
Note										
Fri Ven										
Note										
Sat Sam										
Note										
Sun Dim										
Note										