

AIDE-MÉMOIRE

pour la personne vivant avec
le diabète de type 2



Service InfoDiabète
Diabète Québec



514 259-3422 • 1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

© Tous droits réservés Diabète Québec - 0422



- Alimentation plus riche en glucides
- Erreur dans la médication pour traiter le diabète
- Stress physique : maladie, infection
- Stress psychologique
- Moins d'activité physique
- Prise d'une certaine médication (ex.: cortisone)

Valeurs cibles

de glycémie pour la majorité des personnes qui vivent avec le diabète :

2 heures après le début d'un repas :

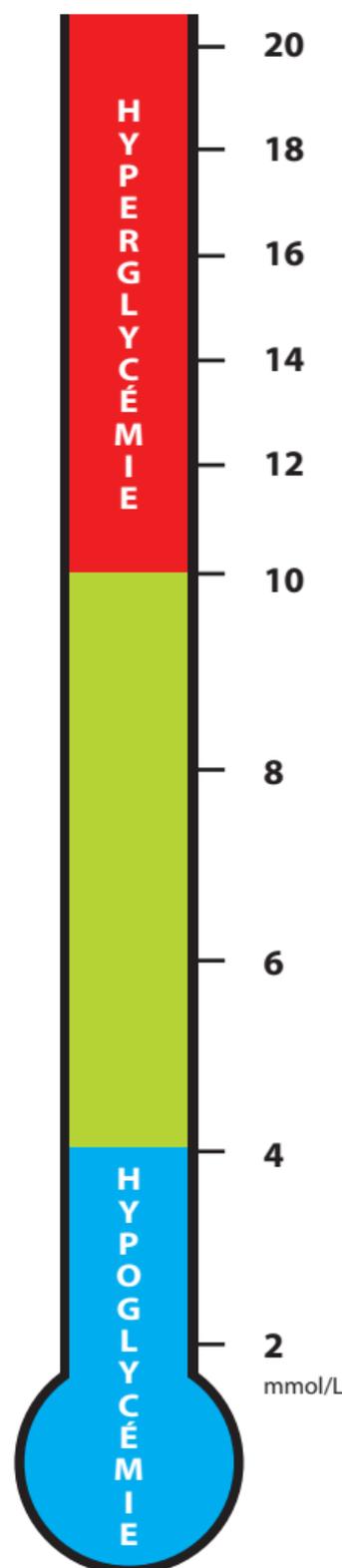
entre 5 et 10 mmol/L

À jeun ou avant un repas :

entre 4 et 7 mmol/L



- Certains médicaments pour traiter le diabète
- Alimentation plus faible en glucides
- Activité physique
- Prise d'alcool sans aliments
- Stress psychologique



Soyez proactif !

- Tentez d'identifier la cause de l'hyperglycémie ou de l'hypoglycémie.
- Prenez les mesures nécessaires pour éviter que la situation se reproduise.
- N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé, si nécessaire.

Hypoglycémie

(Moins de 4 mmol/L)



ÉTOURDISSEMENTS



FRINGALE



TRANSPIRATION



TREMBLEMENTS

Agir sans tarder

1. Prendre 15 g de glucides à absorption rapide (un de ces choix) :

- 4 comprimés de Dex4® ;
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop de maïs, de miel ou de sirop d'érable ;
- 15 ml (1 c. à soupe ou 4 sachets) de sucre dissous dans l'eau ;
- 150 ml (2/3 tasse) de boisson gazeuse ordinaire, de boisson aux fruits ou de jus de fruits ;
- 18 à 20 g de bonbons clairs (ex : 6 Life Savers®).

2. Attendre 15 minutes au repos

3. Mesurer la glycémie

A. Résultat de moins de 4 mmol/L :

Traiter à nouveau en suivant les étapes 1 à 3

B. Résultat de 4 mmol/L ou plus :

Si le prochain repas ou collation est prévu dans **plus d'une heure**, prendre une collation contenant 15 g de glucides et des protéines.

Ex. : 1 tranche de pain et 30 g (1 oz) de fromage.

Hyperglycémie



SOIF INTENSE



FATIGUE



FAIM EXAGÉRÉE



URINES ABONDANTES

Que faire?

Boire régulièrement de l'eau pour prévenir la déshydratation.

Si possible, faire une activité physique légère, comme la marche.

Si la glycémie est au-dessus de 25 mmol/L et que vous souffrez de somnolence excessive, **consultez un médecin sans délai.**