

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Qu'est ce qu'une hypoglycémie?

C'est un taux de sucre dans le sang trop bas: inférieur à 0,60 g/l

Quels sont les signes ?

- **Transpiration**
- **Petits tremblements**
- **Jambes flageolantes**
- **Vue trouble**
- **Maux de tête**
- **Sensation de faim**
- **...**



Si possible, vérifiez avec votre lecteur, que votre glycémie est basse

Comment la corriger ?



- **Apport de 15g de sucre: 3 morceaux de sucre ou 125 ml de jus de fruit ou 3 cuillères de miel ou de confiture ou 1 petit berlingot de lait condensé sucré**
- **A répéter 20 mn plus tard, si l'hypoglycémie n'est pas corrigée**
- **Il n'est pas nécessaire de sur corriger une hypoglycémie**

Comment éviter les hypoglycémies ?

- **En ne sautant aucun repas**
- **En n'oubliant ni les féculents ni les fruits de chaque repas**

(Si vous avez un peu moins faim, laisser de côté les légumes verts, la viande ou les fromages)

- **En programmant votre activité physique:** augmenter votre quantité de féculents lors de votre repas précédent



Ne pas oublier !
Avoir toujours avec soi des morceaux de sucres (au moins 3): dans le sac, sur la table de nuit, dans la voiture

Si vos malaises surviennent toujours au même moment de la journée, parlez-en à votre médecin