



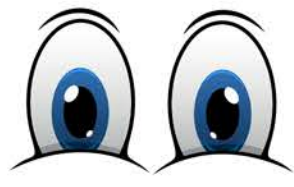
HYPOGLYCÉMIE

Version abrégée pour un résultat entre 2.8 et 3.9 mmol/L

Rester vigilant aux symptômes



Maux de tête



Troubles de la vision



Sautes d'humeur



Faiblesse



Faim



Tremblements



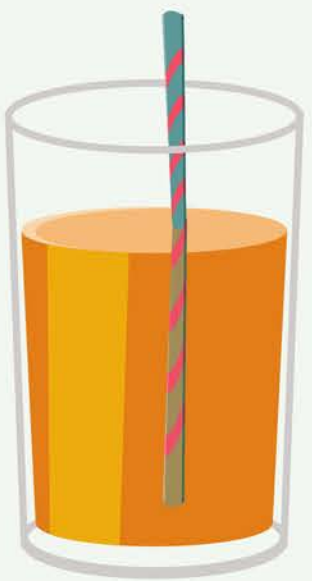
Transpiration



Étourdissements

1 Mesurer votre taux de sucre. Si la valeur est entre 2,8 et 3,9 mmol/L, **consommer sans délai 15 g de sucres rapides** (glucides)

LES MEILLEURES OPTIONS



2/3 tasse
de **boisson
aux fruits**
(150 ml)



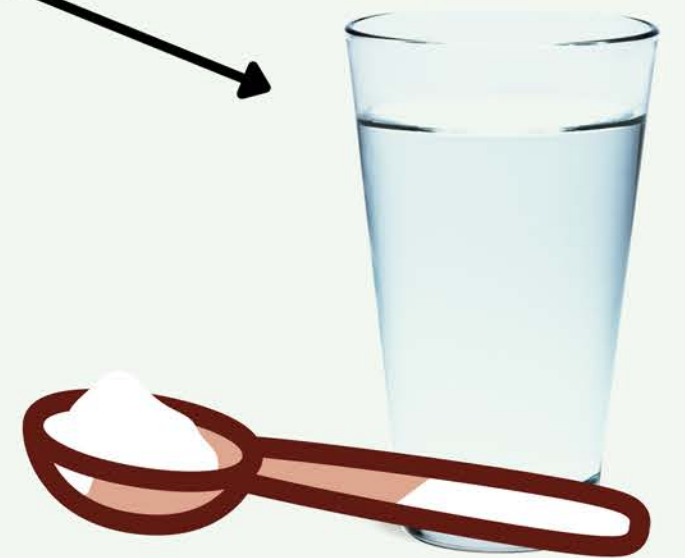
4
comprimés
de **DEX4**



2/3 tasse de
**boisson gazeuse
régulière**
(150 ml)



1 c. à soupe
de **miel** ou de
sirop d'érable
(15 ml)



1 c. à soupe ou
4 sachets
de **sucres** dilués
dans l'eau
(15 ml)

NON OPTIMAL



Les aliments gras, protéinés ou contenant des fibres ralentiront la digestion et donc l'absorption du sucre!



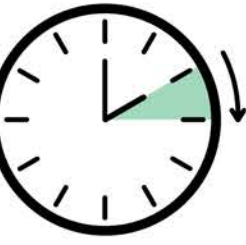
2Attendre **15 min** au repos.**Mesurer de nouveau votre taux de sucre.**

Si le taux de sucre demeure inférieur ou égale à **3.9 mmol/L**,
répéter l'étape 1 et 2.

3

Une fois que le taux de sucre est redevenu \geq **4,0 mmol/L** :

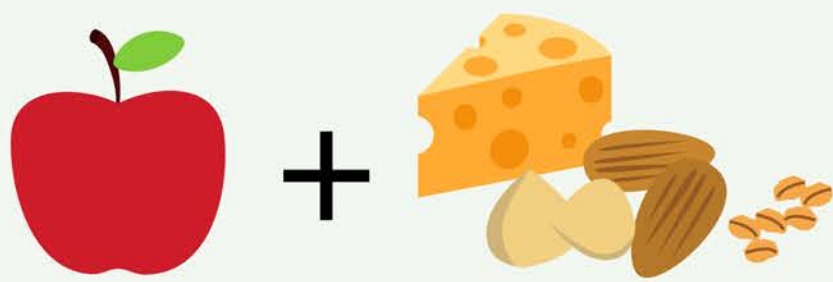
- Prendre le repas habituel s'il est prévu dans la **prochaine heure**.



- Si le prochain repas est prévu plus tard dans la journée,

prendre une collation de 15g de glucides accompagné de protéines.

QUELQUES EXEMPLES DE COLLATIONS



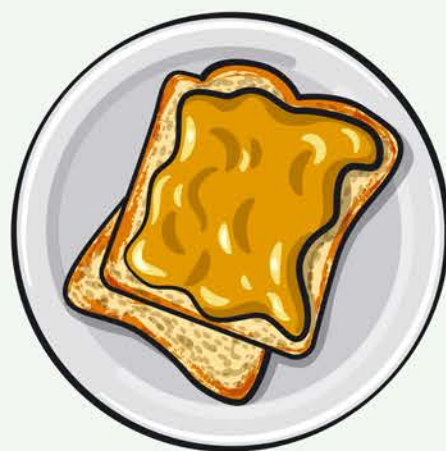
1 pomme avec
fromage OU noix



1 yogourt
grec



½ t. de céréales à grains
entiers + ¼ t. de lait



1 tranche de
pain à grains entiers
+ beurre d'arachide



1 verre de
lait (8 oz)



1 barre tendre protéinée

Prévoir le coup

Lorsque vous quittez la maison, assurez-vous d'avoir à portée de main :

- Des sucres rapides (15g) pour corriger une éventuelle hypoglycémie
- 1 collation protéinée (15 glucides + protéines)



Références



AMERICAN DIABETES ASSOCIATION

<https://clinical.diabetesjournals.org/content/39/1/14>

<https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

FONDATION RESSOURCE POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES

<https://www.diabetes-children.ca/fr/diabete-de-type-1/diabete-a-lecole-guide-pour-les-familles/parents/bon-a-savoir/malaises-symptomes-et-preparation-aux-urgences/>

LES DIABÉTIQUES DE QUÉBEC

https://24a28ca7-9c7a-4e34-b896-3683c1b07b73.filesusr.com/ugd/b7c9f2_bbb052204726419d82a457139c2d9653.pdf

FCEN

<https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>

Contenu et rédaction : Anne-Sophie Majeau, Dt.P., nutritionniste

Révision: Jason Dean, Dt.P., nutritionniste

Joignez-vous à notre communauté et découvrez nos services :

<https://www.diabetiquesdelanaudiere.org/>