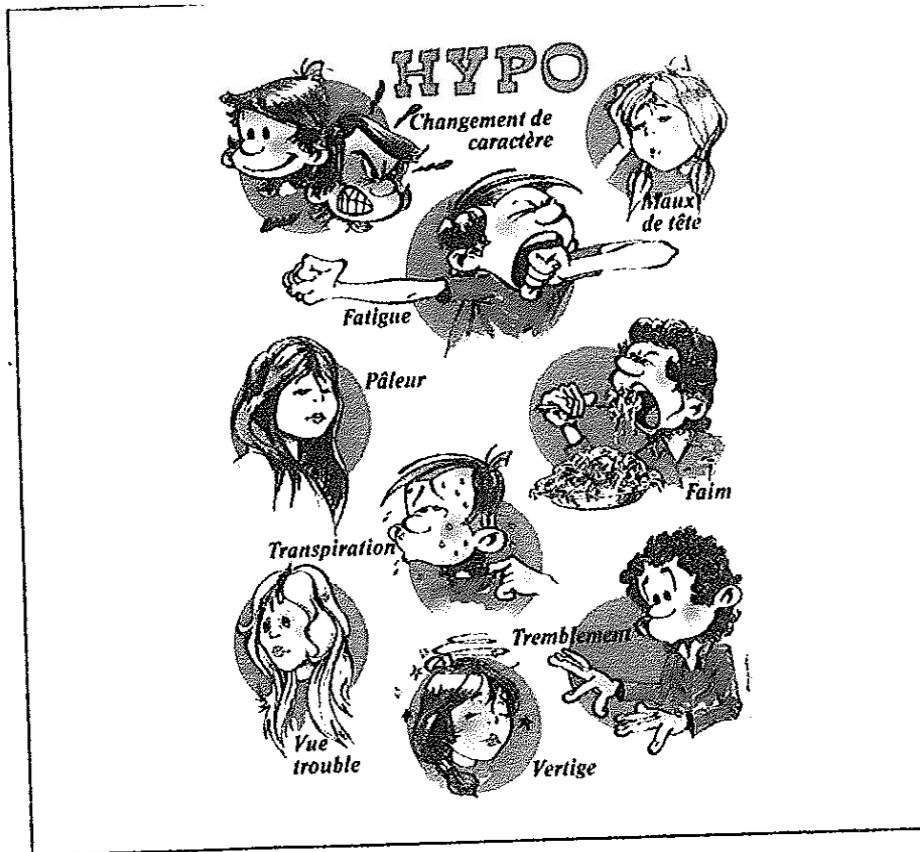


2. Comment reconnaître une hypoglycémie ?

Les signes le plus souvent décrits sont :



Ces signes peut-être ressentis par vous-même : la faim, la sueur, la difficulté à se concentrer même pour des actions simples et habituelles, vertiges sensation de malaise, fatigue, fourmillements, troubles visuels



ou observés par votre entourage : la pâleur, le changement de comportement/caractère, manque de concentration.

Si vous ressentez l'un de ces symptômes ou tout autre symptôme inhabituel : faites un contrôle glycémique.



Si votre glycémie habituelle est très haute, revenue à la normale vous pouvez ressentir les signes d'hypoglycémie.

... Comment se re-sucrer selon les résultats du contrôle :

<p>Il faut ... </p> <p>La glycémie est ... </p>	<p>... inférieure à 0.70 g/l = HYPOglycémie</p>	<p>... comprise entre 0,70 et 0,90 g/L</p>	<p>... comprise entre 1,00 et 1,20 g/L</p>	<p>... supérieure à 1,21g/L = HYPERglycémie</p>
<p>Faut-il se re-sucrer pour faire remonter la glycémie ? ...</p>	<p>OUI : Ingestion immédiate de 15g de sucres « rapides » sous forme de - 3 pierres de sucre - ou 1 briquette de jus de fruit - ou $\frac{1}{2}$ canette de soda <u>non</u> light...</p>	<p>NON : vous n'avez pas besoin de vous re-sucrer car vous n'êtes pas en hypoglycémie</p>	<p>NON : vous n'avez pas besoin de vous re-sucrer car vous n'êtes pas en hypoglycémie</p>	<p>NON : vous n'avez pas besoin de vous re-sucrer car vous n'êtes pas en hypoglycémie mais plutôt en hyperglycémie</p>
<p>... puis prendre une collation équilibrée avec des sucres « lents » ?</p>	<p>OUI : Effectuez un 2^{ème} contrôle de votre glycémie 15 minutes après le re-sucrage pour être sûr que celle-ci soit remontée. POUR STABILISER LA GLYCEMIE, il faut prendre une collation équilibrée. (cf page 5)</p>	<p>OUI : Si l'heure de votre repas est éloignée de plus de 1 heure30. Ou si vous projetez de faire une activité physique. Mais, toujours avancer la consommation de votre repas si celui-ci n'est pas trop éloigné de l'heure habituelle.</p>	<p>OUI et NON : Oui si vous ne mangez pas avant 3 ou 4 heures et que vous projetez de faire de l'activité physique. Non si aucune activité physique n'est prévue, quelque soit l'heure de votre prochain repas</p>	<p>NON : Si aucune activité physique n'est prévue, quelque soit l'heure de votre prochain repas</p>