

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE L'HYPOGLYCÉMIE



changement d'humeur



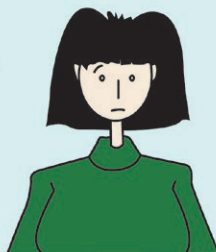
fatigue



faim



maux de tête



pâleur



transpiration



tremblements



vertige

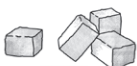


vue trouble

Corriger une hypoglycémie



1. **Contrôlez votre glycémie, si inférieure à 4 mmol/l (hypoglycémie) :**



2. **Prenez:** 4 morceaux de sucre



ou 1.5 dl de jus de fruit ou de soda non light

ou 2 cuillères à café de miel ou 2 cuillères à soupe de sirop avec de l'eau

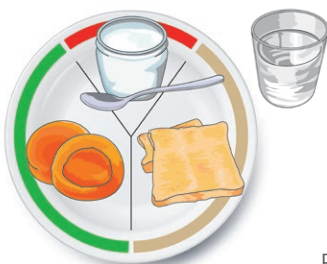


3. **Recontrôlez après 20 minutes, si glycémie toujours inférieure à 4 mmol/l :**
Recommencez à l'étape 2



Manger équilibré

Petit-déjeuner



Repas



Repas

