

AIDE-MÉMOIRE

pour la personne
diabétique de type 2



Service InfoDiabète
Diabète Québec

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

© Tous droits réservés Diabète Québec - 08/20



- Alimentation plus riche en glucides
- Erreur dans la médication antihyperglycémiant
- Stress physique : maladie, infection
- Stress psychologique

Valeurs cibles

de glycémie pour
la majorité des personnes
diabétiques :

2 heures après les repas :

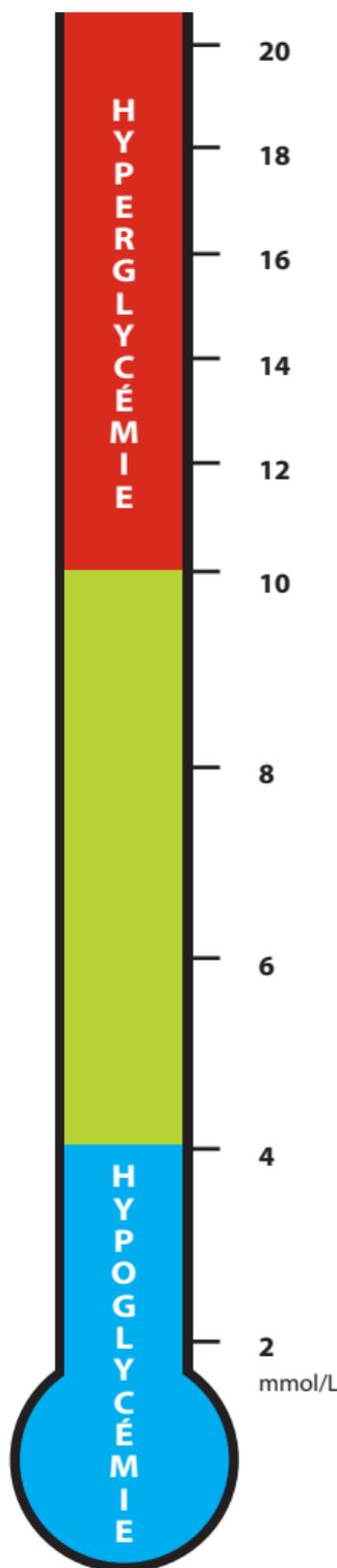
entre 5 et 10 mmol/L

Avant les repas :

entre 4 et 7 mmol/L



- Certains médicaments antihyperglycémiant
- 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

(au-dessous 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®
- 4 sachets de sucre dissous dans l'eau
- 150 ml (2/3 tasse) de boisson aux fruits
- 150 ml (2/3 tasse) de boisson gazeuse **régulière**
- 15 ml (1 c. à table) de miel **ou** de sirop d'érable

2. Attendre 15 minutes au repos

3. Mesurer la glycémie

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