

# 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 - 0316



- 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 :

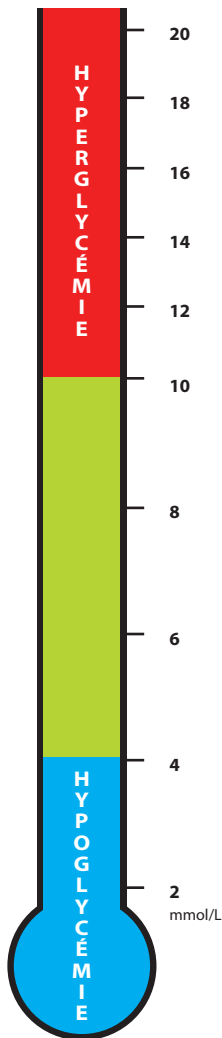
entre 5 et 10 mmol/L

### 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



# Hypoglycémie

(< 4 mmol/L)



ÉTOURDISSEMENTS



FRINGALE



TRANSPIRATION



TREMBLEMENTS

## Que faire?

**Prendre 15 g de glucides à absorption rapide**  
(un de ces choix) :

- 4 comprimés de Dex4®
- 3 comprimés de Gluco5g
- 3 sachets de sucre dissous dans l'eau
- 175 ml (¾ tasse) de boisson aux fruits
- 175 ml (¾ tasse) de boisson gazeuse **régulière**
- 15 ml (1 c. à table) de miel **ou** de sirop d'érable

# 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.**