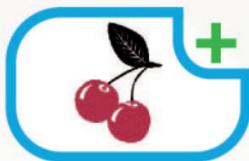
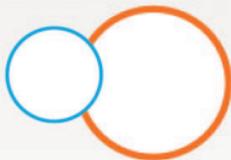


Mon Carnet Passerelle



Nom :

Prénom :

Date :



Comment reconnaître l'hypoglycémie ?

Les principaux signes sont :



Transpiration



Fatigue
extrême et
pâleur



Étourdissements



Tremblements



Faim



Vision trouble



Sauts
d'humeur



Mal de tête

Il faut considérer comme hypoglycémie **toute sensation de malaise.**

Vous aurez également **vos propres signes** qui permettront de vous alerter.

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

- arrêter son activité
- contrôler sa glycémie
- **se re-sucre**
- contrôler sa glycémie 30 minutes à 1 heure après le resucrage
- rechercher la cause de l'hypoglycémie si besoin avec l'aide de votre professionnel de santé.

LE RE-SUCRAGE

A chaque hypoglycémie...

Se re-sucre avec 15g de sucre d'action rapide soit:

- 3 sucres



- 1 verre de boisson sucrée de 150 ml
(ex jus de fruit ou soda)



- 2 cuillères à café de confiture



... Si hypoglycémie à distance des repas, rajouter au choix :

20g de sucre d'action lente, soit :

- 3 biscuits secs type petit beurre



- 2 tartines de pain avec fromage ou beurre



- 3 biscottes



Calendrier

Jun

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Les liens utiles

CHU Endocrinologie :

<http://www.chu-nantes.fr/endocrinologie>

Réseau Diab (MC-44) :

<http://www.resodiab44.fr/>

Association Interdisciplinaire de Nutrition :

3 place LADMIRALTAUT, 44 000 NANTES

Association Française Diabétique :

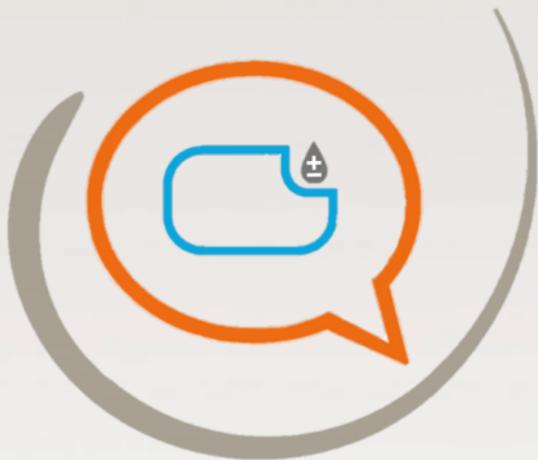
<http://www.afd.asso.fr/diabete>

Améli santé :

<https://www.ameli-sophia.fr/diabete/alaune-diabete.html>

«Ma carte diabétique»





Avec le soutien institutionnel des Laboratoires



Pierre Fabre

Traitement : *Insuline *Comprimés

En cas de modification de mon comportement (agitation, torpeur)
ou de malaise :

* **Me donner du sucre** (ou une boisson/aliment sucré),

* **Appeler** le 15 ou le 18

* **Prévenir mon médecin traitant** (*nom, prénom, téléphone*):

* **Prévenir** (*nom, prénom, téléphone*) :

