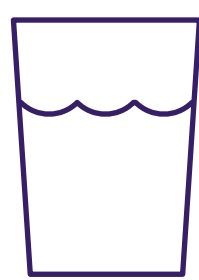




# Comment gérer l'hyperglycémie et l'hypoglycémie

## Hyperglycémie (taux de sucre élevé dans le sang)

### Traitement



Buvez beaucoup d'eau.  
Ne buvez pas de jus de fruits.



Faites de la marche.

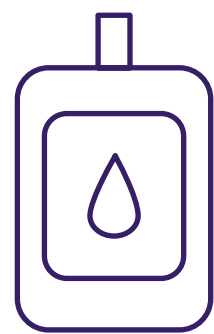


Prenez les médicaments prescrits à temps.

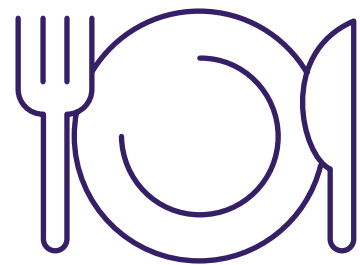


Appelez votre médecin si vous ne pouvez pas manger ou si votre taux de glycémie ne revient pas dans la plage cible.

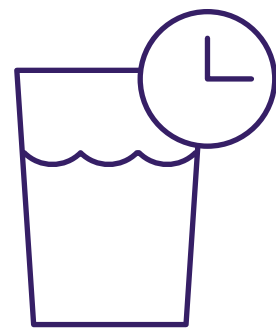
### Prévention



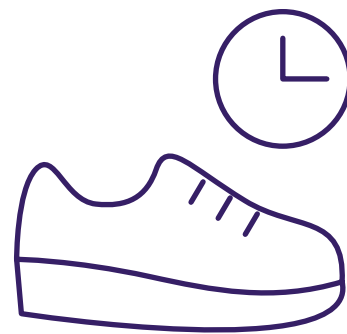
Contrôlez régulièrement la glycémie



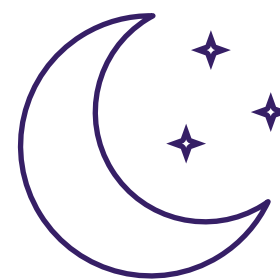
Équilibrez vos repas. Contrôlez les portions.



Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée



Faites de l'exercice régulièrement



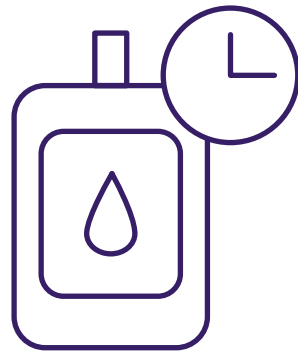
Visez 7 à 9 heures de sommeil par nuit

## Hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang)

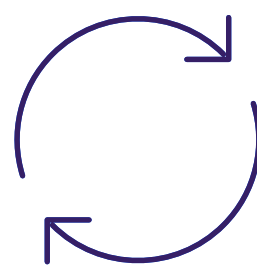
### Traitement



**1.**  
Mangez 15 grammes de glucides à action rapide.



**2.**  
Attendez 15 minutes. Vérifiez à nouveau la glycémie.



**3.**  
Si l'hypoglycémie persiste, répétez le traitement. Attendez encore 15 minutes avant de vérifier à nouveau votre glycémie.



**Important:**  
Si vos symptômes sont graves et que vous ne pouvez pas avaler, demandez à un collègue, un voisin ou un membre de la famille d'appeler le 911 et de vous donner du glucagon, si disponible.

**15 grammes de glucides à action rapide, incluant :**

1/2 tasse (120 ml) de jus ou de soda ordinaire

3-4 comprimés de glucose

1 cuillère à soupe de sucre, de miel ou de sirop d'érable

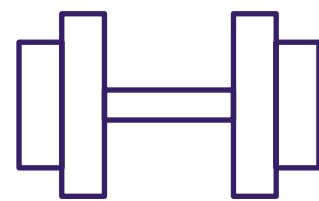
### Prévention



Évitez de sauter des repas. Mangez à des heures régulières. Gardez à portée de main des collations et du sucre à action rapide.



Demandez à votre médecin s'il existe de nouveaux médicaments. Prenez vos médicaments contre le diabète à temps.



Vérifiez la glycémie avant et après l'activité physique. Ajustez les médicaments si nécessaire.



Prenez un repas ou une collation pendant et après la consommation d'alcool. Buvez avec modération.