

DIABÈTE DE TYPE 2

Glycémie ÉLEVÉE et glycémie FAIBLE

Les signes d'une glycémie élevée ou basse sont différents pour chaque personne
Pour connaître exactement votre niveau de glycémie, il faut le mesurer.



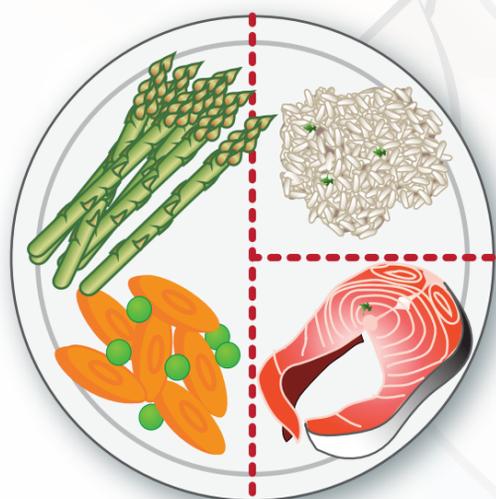
Les signes de la glycémie ÉLEVÉE

- La perte de poids
- L'envie fréquente d'uriner
- La vision trouble
- La soif extrême
- La fatigue
- Les faiblesses



VOTRE OBJECTIF cible de glycémie

- À jeun / avant de manger
4.0 -7.0 mmol/L
- 2 heures après avoir mangé
5.0 -10.0 mmol/L



Les signes de la glycémie BASSE

- La transpiration excessive
- L'irritabilité
- Les tremblements
- La faim
- La nausée
- La confusion
- Les faiblesses
- Les maux de tête

Pour bien gérer votre diabète, adoptez une alimentation saine !

