

Les signes qui doivent m'alerter

- des sueurs,
- une pâleur,
- une fringale,
- une vision floue,
- des tremblements,
- une fatigue
- une sensation de jambe en coton.

Ce que je dois faire (si je suis en capacité de me resucrer seul)

- **Resucrez-vous** avec l'équivalent de 15 grammes de sucre = **3 pierres de sucre** = une **briquette de jus de fruit** (15 cl) = une petite **canette de soda non light** (15cl) = **1 cuillère à soupe de confiture** ou de **miel**.
- **Reposez-vous** pendant **15 minutes**.
- **Contrôlez** votre glycémie capillaire, si elle est particulièrement basse, resucrez-vous à nouveau avec 15 grammes de sucre.
- **Parlez-en** à votre médecin à la prochaine consultation.

Apprenez à vos proches les conduites à tenir

- Si vous n'êtes **pas** en **capacité** de vous **resucrer** (vous n'êtes pas inconscient mais vous n'avez pas la force de vous resucrer) : **demandez** à un **proche** de vous aider en douceur à **vous resucrer** avec l'équivalent de **15 grammes** de sucres en suivant la procédure ci-dessus.
- Si vous êtes **diabétique de type 1** et que vous faites une **hypoglycémie sévère** (perte de conscience, coma, convulsions, ...) : une personne de votre **entourage** peut **vous injecter du glucagon** si vous lui avez **appris préalablement le geste**.
- **Prévenir l'entourage** de ne pas vous alimenter si vous êtes inconscient (risque de vous étouffer).
- Si vos proches ne sont pas en capacité de gérer la situation, **dites-leur de contacter les secours en composant le 15 ou 112**.

Fait le :

Tampon de l'officine :

