

LE DIABÈTE ET LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Glycémie
supérieure à _____

Glycémie
entre _____ et _____

Glycémie
inférieure à _____

C'est parfait

Démarrer l'activité
sportive

Manger

un sucre lent

env. _____ g de glucides

Consigner le resucrage
selon procédure
Démarrer l'activité
sportive

Resucrer

**avec un sucre
rapide à choix** env.
_____ g de glucides

Consigner le resucrage
selon procédure
Contrôler la glycémie
après 15'-20' (capillaire)

Selon résultat

Selon résultat