

Les collations, en fonction de votre glycémie

**La collation peut être envisagée en cas d'hypoglycémie,
pour compenser un repas incomplet,
ou encore avant ou pendant une activité physique.**

🌀 Glycémie basse :

Voir au verso « Que faire en cas d'hypoglycémie? »

🌀 Glycémie normale :

1 fruit (pomme, pêche, poire, orange, petite banane...)

Ou 1 barre de céréales

Ou 40g de pain beurré +/- chocolat noir à croquer

Ou 1 bol de lait avec 30g de céréales complètes = 3 cuil. à soupe
(flocons d'avoine, muesli, pétales d'épeautre, quinoa soufflé...)

Ou 2 à 3 biscottes ou cracottes

Ou 1 pain au lait

Ou 2 madeleines

Ou 2 à 3 biscuits aux céréales complètes

Ou 4 petits-beurre

Ou 1 milk-shake maison aux fruits

Ou 1 laitage aux fruits ou nature avec 10g de sucre

Ou 1 semoule ou riz au lait maison

🌀 Glycémie élevée :

100g de crudités (jus de tomates, quelques radis, carotte crue ...)

Ou 1 laitage nature

Ou 1 morceau de fromage

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

➤ Pour élever rapidement la glycémie, prendre l'équivalent de 15g de sucres rapides (glucides simples) soit :

- = 3 morceaux de sucre
- = 1 c à soupe de confiture ou de miel
- = 1 verre de 125ml de soda sucré
- = 1 verre de jus de fruits
- = 3 bonbons sucrés ou pâtes de fruits
- = 1 berlingot de 30g de lait concentré
- = 30g de fruits secs (abricots, pruneaux, dattes, figues)



➤ **Contrôler 15 min après :**

Renouvelez la prise si la glycémie n'a pas atteint 0,80g/l.

➤ **Puis, selon l'heure, passez à table,** (en commençant par le pain ou les féculents) ou **prenez une collation de 20g de sucres lents (glucides complexes)** (2 tranches de pain beurré ou 4 petits-beurre ou 2 madeleines ...) **pour maintenir votre glycémie.**



Il est important de comprendre pourquoi vous avez fait une hypoglycémie afin de corriger si besoin votre repas ou le traitement.