



## VIE SCOLAIRE



### VIE SCOLAIRE, APPRENTISSAGE, UNIVERSITE

Il est tout à fait possible de concilier études et diabète. Les études secondaires, l'université ou un apprentissage peuvent toutefois être des périodes stressantes.

Voici quelques conseils pour vous y préparer.



### AU QUOTIDIEN

Pour votre sécurité, il est important qu'au moins une personne de votre entourage soit informée de votre diabète. Décrivez-lui la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie et assurez-vous d'avoir toujours des glucides simples (rapides) sur vous.

### EN PERIODE D'EXAMENS

Le cerveau a besoin de glucides pour bien fonctionner. Il est important d'éviter les hypoglycémies pendant cette période mais également d'éviter les hyperglycémies trop élevées. Vous pouvez vous fixer une cible de glycémie plus élevée que d'habitude car le stress des examens augmente en général la glycémie. Une alimentation équilibrée reste importante, surtout en période de révision et d'examens.



### LES VACANCES

Le rythme des vacances est souvent bien différent de celui du travail ou des cours. Il faut donc ajuster les doses d'insuline en conséquence. Si vous travaillez pendant les vacances, pensez à avoir du sucre sur vous et à informer de votre diabète au moins une personne sur le lieu de travail.



