



L'hypoglycémie

Définition

Elle correspond à la baisse de la glycémie à un taux inférieur ou égal à 0,60g/l.

Les signes les plus ressentis sont :

- Pâleur, sueurs
- Maux de tête
- Sensation de faim
- Tremblements, palpitations
- Sensation de malaise, mal être
- Troubles de l'humeur/comportement
- Troubles de la vue

Il faut penser à une hypoglycémie devant l'un de ces signes et contrôler sa glycémie

Que faire ?

Cessez votre activité (garez-vous si vous êtes au volant)

- Faites si possible un contrôle glycémique avec votre lecteur

Votre glycémie est inférieure à 0,60g/l

→ Faites un RESUCRAGE immédiat :

15g de sucre*

*3 sucres n°4 ou 2 cuillerées à soupe rases de confiture, ou de miel ou 1 verre de jus d'orange ou pomme ou ½ canette de soda

- Si vous n'avez pas de lecteur de glycémie sur vous :

→ N'hésitez pas à faire un RESUCRAGE identique

Après resucrage, contrôlez à nouveau votre glycémie après environ 15 minutes

- si la glycémie est toujours inférieure à 0,60g/l, reprenez 15g de sucre.
- Si l'hypoglycémie persiste après 2 resucrages, alerter votre entourage et appelez tout de suite votre médecin
- 1 à 2h après l'hypoglycémie, refaire un contrôle

Toujours avoir avec soi l'équivalent de 30g de sucre

Il faut toujours avoir du sucre sur vous, surtout en dehors de chez vous : quand vous partez faire des courses, aidez le voisin à déménager, ou allez jardiner, ...

C'est lors de ces efforts inhabituels que le risque d'hypoglycémie est maximum.

Contactez rapidement votre médecin. Il vous aidera à rechercher les causes de ces hypoglycémies et à adapter votre traitement. Il est peut-être nécessaire de réadapter votre traitement.