



L'HYPOGLYCEMIE



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

Une hypoglycémie peut ne pas être ressentie. Elle entraîne le plus souvent des signes.

Ils varient d'une personne à l'autre, les plus fréquents sont :

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

Apprenez à reconnaître vos propres signes d'alerte

Il arrive que l'on ressente ces signes sans être réellement en hypoglycémie, c'est le cas, lorsque la glycémie se corrige rapidement : vérifiez que vous êtes réellement en hypoglycémie par un contrôle.

☛ Que faire en cas de suspicion d'hypoglycémie ?

Si un de ces signes se présente : **cessez votre activité** et faites si possible un contrôle glycémique.

Votre glycémie est inférieure à 0,60g/l : Faites un RESUCRAGE immédiat

| Si vous êtes traités que par comprimés : | Si vous êtes traités par insuline : |
|---|---|
| Resucrage : 15g de sucre - 15 mn après si la glycémie est toujours inférieure à 0,60g/l, reprenez 15g de sucre. - Si l'hypoglycémie persiste après 2 resucrages, appelez tout de suite votre médecin | Resucrage : 15g de sucre - Mais si vous êtes dans les 3h qui suivent une injection d'insuline rapide, prenez 15g de plus (donc 30g de sucre) |
| Exemple pour 15g de sucre | Exemple pour 30g de sucre |
| 3 sucres N°4 Ou 2 cuillerées à soupe rases de confiture, ou de miel Ou 1 verre, soit (15cl) de jus d'orange ou pomme Ou 15cl de soda (1/2 canette) | Soit double dose de 15g Soit 15g + 30g de pain Soit 15g + 3 biscottes |

Après tout resucrage, attendez 15 minutes et contrôlez à nouveau votre glycémie

- Resucrez-vous avec 15g de sucre si votre glycémie est toujours inférieure à 0,60g/l
 - 1 à 2h après l'hypoglycémie refaire un contrôle

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

☛ Cherchez les causes de votre hypoglycémie

- *L'alimentation* : petit déjeuner ou repas sauté, pas assez de féculents et/ou pain, oubli de collation si vous en prenez une habituellement, prise d'alcool loin d'un repas.
- *L'activité physique* : plus intense, imprévue, inhabituelle.
- *Le traitement* : trop d'insuline, double prise du comprimé, par exemple.
- *Troubles digestifs* : vomissements

☛ Prévenez l'apparition d'une hypoglycémie

- Prenez suffisamment de glucides à chaque repas
 - Ne prenez pas d'alcool à jeun
 - Surveillez régulièrement votre glycémie
 - Apprenez à adapter votre traitement

Malgré ces recommandations, si les hypoglycémies se répètent, contactez rapidement votre médecin. Il est peut-être nécessaire de réadapter votre traitement.