

## L'hypoglycémie

**Attention : le risque est vérifié avec certains traitements, à contrôler avec votre médecin traitant.**

### 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, sueur, maux de tête, sensation de faim, tremblements, palpitations, sensation de malaise, mal être, troubles du comportement/de l'humeur, troubles de la vue...

Il faut penser à une hypoglycémie devant l'un de ces signes et contrôler sa glycémie  
Votre premier signe d'alerte est habituellement : .....

### Que faire ?

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

#### 1 - 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** 1 cuillère à soupe rase de confiture **ou** de miel **ou** 1 verre de jus d'orange  
**ou** de pomme **ou** une ½ canette de soda

En fonction de votre traitement et de l'horaire de survenue de l'hypoglycémie, l'apport d'un sucre lent peut-être utile et doit être discuté avec votre médecin.

#### 2 - 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 », alertez 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, dans la voiture ...

**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.