

## **Hypoglycémie et conduite à tenir**

### **Qu'est ce que l'hypoglycémie ?**

Les normes de la glycémie (taux de sucre dans le sang) sont situées entre 0.80g/l (norme basse) et 1.20g/l (norme haute) de sang. Il est possible que sur votre lecteur, cela apparaisse comme 80 et 120 car il est calibré en mg/dl .Une hypoglycémie est donc une glycémie inférieure à 0.80.On parle d'hypoglycémie relative entre 0.79g/l et 0.60 g/l et d'hypoglycémie sévère en deça de 0.50 g/l.

### **Quels sont les signes ?**

Les signes accompagnateurs d'une baisse du taux de sucre dans le sang sont très importants pour poser le diagnostic. Ils peuvent différer d'une personne à l'autre et quelquefois ne se manifester que lorsque la glycémie est très basse .C 'est pourquoi il faut être très vigilant à leur apparition.

\*sensation de faim

\*pâleur

\*sueur

\*trouble du comportement à type d'agressivité

\*ralentissement psychomoteur, confusion, somnolence

\*trouble de la vision, de la parole

\*nausée

\*palpitation

\*fourmillement

\*étourdissement

\*fatigue

\*maux de tête

\*sensation de malaise

\*dans les cas où l'hypoglycémie est très importante ;il existe un risque de perte de connaissance

Cette liste est non exhaustive et d'autres signes peuvent être ressentis par les diabétiques.

L'apparition d'un de ces signes doit faire penser à une hypoglycémie et une glycémie capillaire doit être faite dans la mesure du possible pour confirmer le ressenti. Dans le cas où les chiffres confirment le ressenti, il convient de se « resucrer » c'est-à-dire de pallier à ce manque de sucre par voie orale (quand c'est possible) ou par injection de sérum glucosé quand la personne est inconsciente.

### **Quelles sont les causes de l'hypoglycémie ?**

Les causes sont toutes en relation avec un déséquilibre entre l'apport de sucre et la dépense énergétique.

Soit que l'alimentation est insuffisamment riche en glucides (c'est-à-dire que vous n'en avez pas mangé une quantité suffisante voire vous avez sauté un repas !).

Soit que le traitement (médicament ou injection) est incorrectement dosé.

Soit que l'activité physique a été trop importante par rapport à l'apport de glucides.

La prise d'alcool peut aussi être à l'origine d'une hypoglycémie à cause de la teneur élevée en sucre de ces boissons (ce qui favorise un effet rebond).

Il se peut aussi que certain traitement pour d'autres affections que le diabète entraînent des hypoglycémies.

### **Conduite à tenir : le resucrage**

Le but du resucrage est de faire remonter la glycémie dans les valeurs normales et de l'y maintenir jusqu'au prochain repas.

Pour cela, il convient d'avoir un apport de sucre rapide pour faire remonter la glycémie rapidement mais aussi un apport de glucides lents pour la faire durer dans le temps.

En pratique, si l'hypoglycémie survient à proximité du repas, il est préférable de manger normalement en incluant un produit sucré lors du repas si l'hypoglycémie n'est pas trop importante ou de prendre un produit sucré avant le repas si la glycémie est trop basse.

Si l'hypoglycémie survient à distance du repas, il faut prendre un produit de resucrage ou du sucre **ET** un sucre lent.

Sucre=

\*3 pierres de sucre n°4 ou

\*une cuillère à soupe de confiture ou

\*une cuillère à soupe de miel ou

\*un tiers de canette de soda non light ou un petit verre ou

\*un petit berlingot de lait concentré sucré ou

\* un produit de resucrage spécifique

Ceci est une liste non exhaustive !

En **PLUS**=

\*un morceau de pain ou 2 biscottes ET

\*un produit laitier (une portion de fromage ou un laitage nature sans sucre)

**Nb** : il faut **TOUJOURS** avoir du sucre à portée de main, que ce soit dans la chambre à côté du lit (vous n'aurez peut être pas la force d'aller jusqu'à la cuisine) quand vous sortez, dans le sac à main, la besace, le blouson, la voiture....Une hypoglycémie pouvant survenir n'importe où, il vaut mieux prévenir!