



Votre santé au cœur de notre engagement

## ATELIER

### HYPOGLYCEMIE

#### 1. ANIMATEUR

Infirmier (e) – Diététicienne

#### 2. LIEU

Salle d'éducation

#### 3. DUREE

30 minutes le mardi matin de 10h45 à 11h15

#### 4. OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Le patient doit être capable de reconnaître ses signes d'hypoglycémie et d'adapter une conduite lui permettant de corriger cette hypoglycémie. Il doit être en mesure de retrouver les causes de son hypoglycémie.

#### 5. METHODES PEDAGOGIQUES

Table ronde, questions-réponses  
Mots clés

#### 6. SUPPORT ET MATERIEL

- Tableau blanc, paper-board et feutres de différentes couleurs
- Boîtes d'aliments et aliments factices
- Carnet d'auto-surveillance et de traitement
- Documents édités par laboratoire Lifescan : « Diabète et hypoglycémie ».

#### 7. DEROULEMENT

- Table ronde sur l'expérience de chacun sur les hypoglycémies (fréquence, sévérité, signes ressentis, resucrage, surveillance, recherche de la cause)

#### Cadre théorique

- Définition de l'hypoglycémie :  
Glycémie égale ou inférieure à 0,60 g/l (chez l'adolescent et chez l'adulte) avec ou sans signes ressentis. Les chiffres sont à adapter selon l'âge, le contexte et fixés par le médecin.
- Reconnaître les signes :  
Parfois assez brutaux : sueurs froides, tremblements, fatigue brutale (« coup de pompe », fringale, changement de comportement (nervosité, absence), troubles de la vision, sensation d'ébriété, « cœur qui cogne », céphalées, fourmillements (lèvres, jambes..).
- Conduite à tenir :
  - 1 Arrêt de l'activité
  - 2 Contrôle de la glycémie capillaire :
    - permet de vérifier s'il s'agit vraiment d'une hypoglycémie.
    - si oui = resucrer

3 Resucrage = 15 grammes de glucides

- **Si peu d'activités** (hôpital, maison) = sucre simple ou rapide, soit au choix
  - 3 morceaux de sucre,
  - 3 cuillères à soupe de sirop de fruits + eau,
  - 1 compote,
  - 1 verre de jus de fruits,
  - 15 cl de soda (exemple : petite canette de « vrai » coca cola),
  - 1 pâte de fruits,
  - 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel,
  - 3 grosses fraises « tagada » molles.
- **Si activités plus soutenues** (Activités plus soutenues = jardinage, marche rapide, gros ménage, activité physique dans le cadre du travail, activité intellectuelle importante...) = Même quantité de glucides mais en sucres rapides et lents soit au choix
  - 1 à 2 sucres + 2 gâteaux ou
  - 1 cuillère à café de confiture + 30 g de pain avec un corps gras.

4 Attendre 15 minutes pour la disparition des signes

5 Contrôler la glycémie 30 minutes après le resucrage.

Si la glycémie ne remonte pas, effectuer un deuxième resucrage.

Un resucrage bien dosé, doit faire remonter la glycémie de 0,50 g/l environ.

Si la glycémie remonte de 1,5 à 2 g/l à distance, le resucrage a été trop important.

6 Rechercher la cause : dans le cadre de l'insulinothérapie fonctionnelle : erreur sur le calcul des glucides, calcul de la dose d'insuline inadéquate par rapport à l'activité physique réalisée

7 Noter dans le carnet d'auto surveillance :


→ Le chiffre de l'hypoglycémie, la cause et le resucrage

- Prévention

Avoir toujours dans la poche de quoi se resucrer quand on quitte la maison = à la fois rapide et lent, soit :

- 1 barre de céréales aux fruits
- 1 tranche de pain d'épices
- 1 compote et 1 gâteau
- 1 gâteau avec confiture à l'intérieur

Avoir toujours 2 resucrages à disposition

-  Il est déconseillé :
- de se resucrer avec du chocolat ou des viennoiseries (les lipides empêchent une action rapide des glucides)
  - de se resucrer avec des aliments difficiles à déglutir car il y a un risque de fausse route (fruits, bonbons durs)

## 8. SYNTHÈSE ET ÉVALUATION

Jeu avec aliments factices. Mise en situation (exemple sport...)

Proposer aux participants d'effectuer une synthèse du contenu de la séance

Synthèse reprise par l'animateur si besoin

Document édité par laboratoire Lifescan « Diabète et hypoglycémie ».

Critères d'évaluation des gestes techniques et connaissances du patient en cas d'hypoglycémie