

# Hypoglycémie



2011

## Qu'est-ce que l'hypoglycémie?

L'hypoglycémie est une baisse de la glycémie sous les valeurs normales (inférieure à 4 mmol/L).

## Quelles sont les causes de l'hypoglycémie?

### Alimentation

- Omission ou retard d'un repas ou d'une collation.
- Quantité insuffisante de glucides aux repas.

### Médication

- Excès d'insuline ou d'antidiabétiques oraux.
- Erreur de dose ou prise de médicament à un moment inopportun.
- Diminution des besoins (ex. : perte de poids).

### Activité physique

- Activité supplémentaire ou non prévue.
- Activité intense.

### Alcool

- Peut entraîner une hypoglycémie jusqu'à 24 heures après son ingestion.

## Quels sont les symptômes?

Les symptômes sont :

- tremblements;
- sueurs, transpiration;
- irritabilité, anxiété;
- nausées;
- faim urgente;
- pâleur;
- palpitations.

Si l'hypoglycémie n'est pas traitée, les symptômes suivants peuvent apparaître en raison d'un manque d'apport en glucose au cerveau :

- changement d'humeur;
- difficulté de concentration;
- confusion;
- maux de tête;
- engourdissement autour de la bouche;
- faiblesse, fatigue;
- diminution du jugement;
- démarche chancelante;
- étourdissements.

## Que faire si vous suspectez une hypoglycémie?

1. **Mesurez votre glycémie.**
2. **Si votre résultat est inférieur à 4 mmol/L, traitez avec 15 grammes de glucides ( ) à absorption rapide.**  
Si votre résultat est inférieur à 3 mmol/L, traitez avec 20 grammes de glucides ( ) à absorption rapide.
3. **Attendez 15 minutes; les symptômes devraient diminuer.**
4. **Mesurez votre glycémie à nouveau.**  
Si votre glycémie est toujours inférieure à 4 mmol/L, refaites les étapes 2 à 4, jusqu'à ce que votre glycémie soit normale.



**Essayez d'identifier la cause de l'hypoglycémie et notez-la dans votre carnet de glycémie.**


Si votre glycémie est normale et que le prochain repas n'est pas prévu dans l'heure qui suit, il est recommandé de prendre une collation qui vous fournira des glucides et des protéines.

Exemples de collation :

- fromage et 4 craquelins ;
- 125 ml (1/2 tasse) de lait et 2 biscuits secs ;
- 1 fruit avec du fromage ;
- 175 g (3/4 tasse) de yogourt.

## Recommandations



- Avant de prendre le volant, mesurez votre glycémie. Ne conduisez pas si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/L. Ne reprenez le volant que 45 à 60 minutes après avoir normalisé votre glycémie. Si votre glycémie se situe entre 4 et 5 mmol/L, prenez une collation contenant 15 g de glucides (  ).
- S'il vous est impossible de mesurer votre glycémie, ou dans l'incertitude, traitez comme une hypoglycémie.
- Toujours avoir deux réserves de 15 g de glucides (  ) à absorption rapide sur soi.
- Si l'hypoglycémie survient immédiatement avant le repas, il faut d'abord traiter l'hypoglycémie avant de manger. Par la suite, prenez votre médication habituelle ou diminuez la dose selon les recommandations de votre médecin.

- Évitez le chocolat, les gâteaux, les beignes et le sucre à la crème. Ces aliments contiennent beaucoup de gras, ce qui ralentit l'absorption du sucre et, par conséquent, ne permettent pas de traiter efficacement l'hypoglycémie.
- Des symptômes d'hypoglycémie peuvent parfois être présents malgré une glycémie normale (4 à 7 mmol/L). Il est possible de prendre une collation contenant  ou 15 g de glucides pour atténuer ces symptômes (ex. : un fruit, 175 g ou 3/4 tasse de yogourt ou une portion de féculent).
- Portez un signe d'identification (bracelet, pendentif, carte, etc.) mentionnant que vous êtes diabétique.
- Ayez toujours sur vous votre lecteur de glycémie.
- Évitez de surtraiter les épisodes d'hypoglycémie. Un traitement excessif pourrait produire une hyperglycémie et un gain de poids.

**Informez vos proches des symptômes et du traitement de l'hypoglycémie!**

**En cas de perte de conscience, vos proches doivent composer le 911 pour obtenir des services d'urgence.**

## Exemples de traitement

Choix d'aliments	15 g de glucides 	20 g de glucides 
Comprimés contenant du glucose :		
• Dex4 <sup>MC</sup>	4 comprimés	5 comprimés
• Dextrosol <sup>MC</sup>	5 comprimés	7 comprimés
• Glucosol <sup>MC</sup>	7 comprimés	9 comprimés
Boisson aux fruits	1/2 tasse (125 ml)	3/4 tasse (175 ml)
Confiture régulière	1 c. à table (15 ml)	4 c. à thé (20 ml)
Sucre dilué dans l'eau	3 sachets (15 ml)	4 sachets (20 ml)
Jus de fruits* (sans sucre ajouté)	1/2 tasse (125 ml)	3/4 tasse (175 ml)

\* Augmentation plus lente de la glycémie avec ce choix.