

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 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, de miel **ou** 1 verre (150 ml) de jus d'orange, pomme, raisin **ou** une ½ canette de soda (150 ml)

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 », alerter 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, ...

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.