



Traiter et prévenir une hypoglycémie

Le risque d'hypoglycémie existe uniquement avec la prise de certaines traitements, à préciser avec votre médecin traitant.

Définition

L'hypoglycémie est la baisse de la glycémie à un taux inférieur à 0,70g/l.

Quels sont les signes les plus souvent ressentis ?

Pâleur, sueur, tremblement, sensation de malaise ou de faim, mal de tête, palpitations, mal être, vue trouble, troubles du comportement/de l'humeur

Souvent, une personne a le même 1^{er} signe d'alerte. Et vous, quel 1^{er} signe peut vous alerter ?

Que faire ?

Avant tout, cessez votre activité (garez-vous si vous êtes au volant).

1 - Contrôlez si possible votre niveau de glucose, avec lecteur ou capteur.

Votre glycémie est inférieure à 0,70g/l :

→ RESUCRAGE immédiat : **15g de sucre**

→ Exemples : 3 sucres n°4 (standard) **ou** 1 cuillère à soupe rase de confiture ou de miel **ou** 1 verre (150 ml) de jus d'orange, pomme, raisin **ou** une ½ canette de soda (150 ml)

→ Selon votre traitement et l'horaire de survenue de l'hypoglycémie, l'apport complémentaire d'un sucre complexe (collation glucidique) 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 quand même un RESUCRAGE avec 15g de sucre.

Après « resucrage », contrôlez à nouveau votre glycémie après 10 à 15 mn :

- Si la glycémie est toujours inférieure à 0,70g/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, refaites un contrôle.

À RETENIR

- **Ayez toujours avec vous l'équivalent de 30g de sucre.**
- C'est la prudence et la sécurité, surtout en dehors de chez vous : si vous partez faire des courses, aidez le voisin à déménager, en voiture, au jardin...
- **L'activité physique est souvent le contexte facilitant la survenue d'une hypoglycémie.**
- Après une hypoglycémie inexplicée, contactez votre médecin. Il vous aidera à rechercher la cause, et pourra ajuster votre traitement.

