

## L'HYPOGLYCEMIE ?

### Qu'est-ce que c'est ?

C'est avoir une glycémie **TROP BASSE** : moins de **0,75g/l**

L'hypoglycémie n'est **pas grave** par elle-même, mais elle peut devenir dangereuse dans certaines situations : au volant, escalade, baignade...

### Comment la reconnaître ?

Les manifestations d'une hypoglycémie varient d'une personne à l'autre. Vous devez apprendre à reconnaître **VOS symptômes** et en parler à votre entourage.

Voici quelques exemples de signes :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sensation de faim | <input type="checkbox"/> Tremblements                      |
| <input type="checkbox"/> Fatigue           | <input type="checkbox"/> Vertiges, troubles de l'équilibre |
| <input type="checkbox"/> Transpiration     | <input type="checkbox"/> Troubles de la vue                |
| <input type="checkbox"/> Mal à la tête     | <input type="checkbox"/> Changement d'humeur               |
| <input type="checkbox"/> Étourdissement    | <input type="checkbox"/> Autres :                          |



Faim



Fatigue



Maux de tête



Pâleur



Transpiration



Tremblements



Vertige



Vue trouble



Changement de caractère

## Que faire ?

### Une hypoglycémie ne passe pas toute seule !

Il ne faut pas attendre, et il est préférable d'arrêter votre activité en cours.  
Si possible asseyez-vous, garez vous si vous êtes en voiture.  
Il n'est pas indispensable de mesurer sa glycémie avant de se resucrer.

### Prenez immédiatement : 15g de Glucides

3 sucres (à faire fondre sous la langue)  
ou 1 petit verre de jus de fruit ou 1 petit verre de sodas (non light) = 15cl  
ou 1 c. à soupe de miel ou de confiture  
ou 2 pâtes de fruit  
ou Glucopulse (1 sachet de gel) : en pharmacie  
ou : .....

**Vous devez vous sentir mieux dans le ¼ d'heure qui suit.**

## Que Faire après le malaise ?

Il est intéressant de chercher la cause de cette hypoglycémie afin de pouvoir anticiper la prochaine fois que vous rencontrerez les mêmes conditions.

### > Il existe 3 causes principales :

- un repas plus léger que d'habitude
- une activité physique plus soutenue que d'habitude
- un traitement du diabète trop fort (médicament ou dose d'insuline)

### Quelques règles de prudence

- Ayez **toujours 3 sucres** (ou de quoi vous rescucrer) dans votre poche, sac à main, dans votre boîte à gant, dans votre table de nuit
- Conserver votre carte de diabétique dans votre portefeuille
- Informez votre entourage
- Contrôlez votre glycémie avant de prendre le volant
- Contrôlez votre glycémie de façon renforcée avant et après une activité physique