

LES HYPOGLYCEMIES

Qu'est-ce que c'est ?

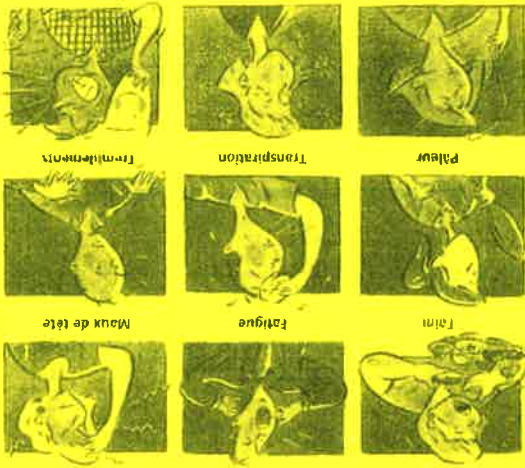
C'est avoir une glycémie TROP BASSE : moins de 0,75g/l

L'hypoglycémie n'est pas grave par elle-même, mais elle peut devenir dangereuse dans certains situations : au volant, escalade en montagne, 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, cocher ceux qui vous correspondent :



Que faire ?

- Sensation de faim
- Fatigue
- Maux de tête
- Transpiration
- Tremblements
- Vertiges
- Troubles de la vue
- Autres signes :

Une hypoglycémie ne passe pas toute seule !

Il ne faut pas attendre, arrêtez toute activité. Si possible essayez-vous, garez-vous si vous êtes en voiture. Il n'est pas indispensable de mesurer sa glycémie avant de se resucrer.



Prenez immédiatement :

- 3 sucres
- 1 petit verre de jus de fruit
- 1 petit verre de sodas (non light)
- 1 c. à soupe de miel ou de confiture
- 2 pâtes de fruit
- Autre :



Vous devez vous sentir mieux dans le $\frac{1}{2}$ d'heure qui suit.

Que Faire après le malaise ?

- ☛ Il est important de noter dans votre carnet :
- l'heure de l'hypoglycémie
 - la mesure de la glycémie
 - ce que vous avez pris pour vous resucrer

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

Il existe trois causes principales :

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



Quelques règles de prudence :

☛ *Ayez toujours 3 sucres dans votre poche, dans votre boîte à gant, dans votre voiture, dans votre table de nuit.*



☛ *Conservez votre carte de diabétique dans votre portefeuille.*

☛ *Informez votre entourage.*

☛ *Contrôlez votre glycémie avant de prendre votre voiture.*

☛ *Contrôlez votre glycémie de façon renforcée avant et après une activité physique.*

Service de Diabétologie – C.H.U. Besançon

Auteurs : Dr Cécile ZIMMERMANN & Isabelle COQUILLARD (IDE)