

Diabète et hypoglycémie

Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

L'hypoglycémie correspond à une **baisse du sucre dans le sang** (glycémie inférieure à 0,7g/L). Elle peut se produire lorsque l'on est sous traitement antidiabétique par exemple. Ce dernier peut faire baisser la glycémie de façon trop importante. Votre médecin peut vous indiquer si votre traitement comporte ce risque. Une baisse anormale de la glycémie peut aussi se produire dans d'autres conditions :

Les situations à risque d'hypoglycémie :

Plusieurs situations, liées à un changement du mode de vie, peuvent mener à l'hypoglycémie :



Un changement dans les repas. Un repas a été sauté, pris en retard, plus léger que d'habitude ou n'a pas apporté suffisamment de féculents.



La prise d'un médicament pouvant faire baisser la glycémie, pris pour traiter une affection autre que le diabète. **Une erreur** dans la dose d'insuline ou de médicament antidiabétique peut aussi être à l'origine d'une hypoglycémie.



Une activité physique non prévue ou plus intense que d'habitude.



La consommation de certains alcools (whisky, gin, vodka).

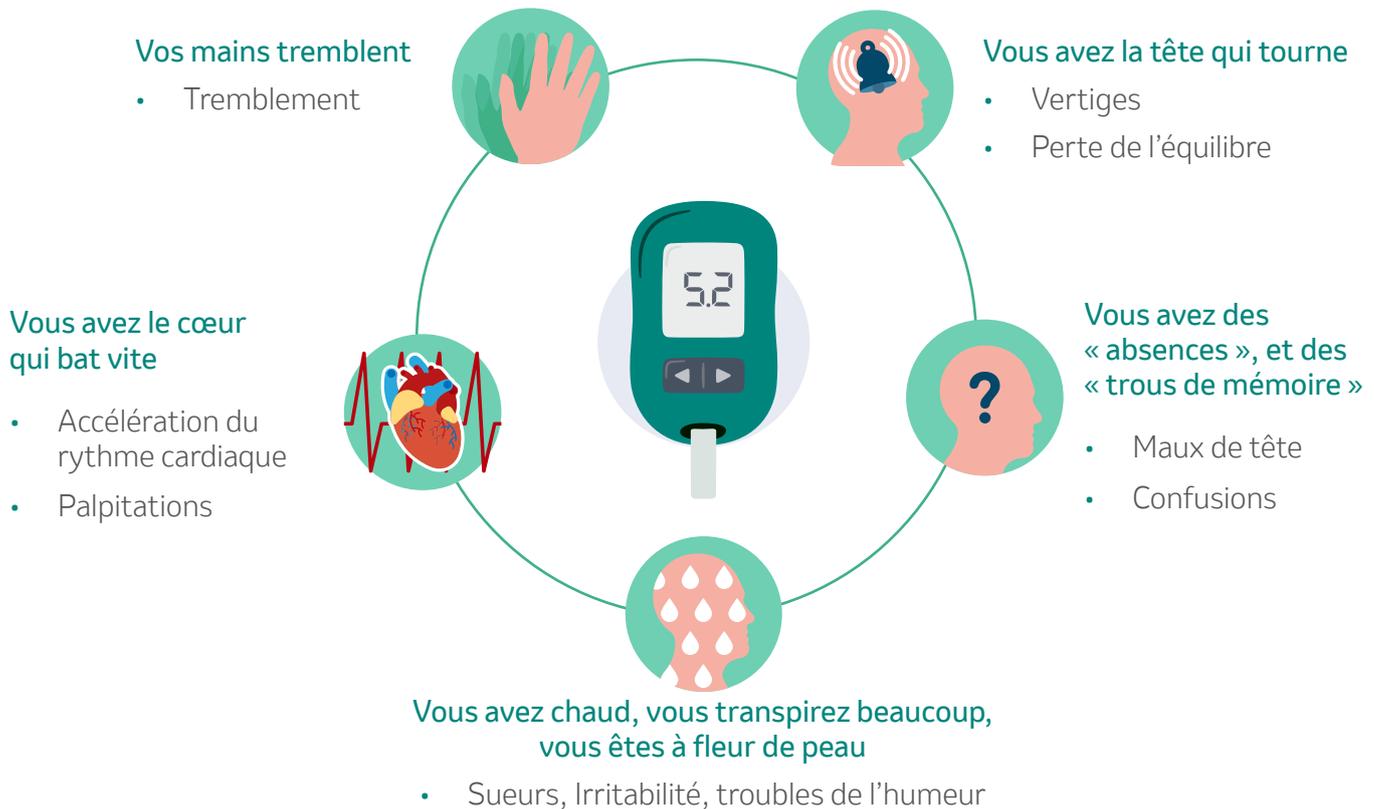
Il ne faut ni la dramatiser, ni la négliger.

Ces situations d'hypoglycémie doivent être décelées et prises en charge rapidement. Si vous avez connu un ou plusieurs épisodes d'hypoglycémie, **signalez-les à votre médecin** ainsi que les symptômes ressentis et les circonstances dans lesquelles ils sont survenus.

Pour vous aider, vous pouvez les noter par écrit sur une feuille ou dans votre carnet de suivi avant la visite, avec les questions que vous souhaitez poser à votre médecin. **Demandez conseil à votre pharmacien.**

Diabète et hypoglycémie

Les symptômes de l'hypoglycémie : “les mots pour en parler”



En cas d'hypoglycémie : que faire ?

Elle peut être **corrigée** dès les premiers symptômes **en se resucrant** : le premier réflexe est de manger immédiatement soit du sucre, soit de boire une boisson sucrée (3 morceaux de sucre suffisent, soit 15g, ou la prise de jus de fruits, miel, confiture, ...)

Veillez à avoir toujours du sucre sur vous et prenez-le dès les premiers signes d'alerte

- Arrêtez toute activité physique et reposez-vous pendant au moins 15 minutes.
- Ne prenez pas d'insuline ou d'autres traitements pouvant renforcer cette hypoglycémie
- Prévoyez une collation éventuelle pour tenir jusqu'au repas suivant si il est prévu dans plus de 2 heures, sinon avancez-le.
- Évitez le chocolat : il contient des graisses qui ralentissent la digestion.

Cette fiche vous donne quelques éléments d'informations sur les symptômes de l'hypoglycémie et la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie. Pour en savoir plus, demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien.

Sources :

https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-symptomes-evolution/acido-cetose-hypoglycemie-hyperglycemie#text_118201

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/glycemie/hypoglycemie>