



Hypoglycémie

Cette fiche informative présentée par **Diavie** a pour but de vous amener à reconnaître les signes et les causes de l'hypoglycémie et de vous donner des conseils utiles pour la corriger et la prévenir.

1 ▸ Qu'est-ce que l'hypoglycémie?

L'hypoglycémie se manifeste lorsque le taux de glucose sanguin (sucre dans le sang) est inférieur à 4 mmol/L.

2 ▸ Quels sont les symptômes de l'hypoglycémie?

Les symptômes peuvent différer d'une personne à l'autre et selon la gravité de l'hypoglycémie. Les symptômes fréquemment ressentis sont des tremblements, des palpitations, de la transpiration, de l'anxiété, la faim, des nausées et des picotements. Des signes plus importants peuvent se manifester comme des troubles de l'attention, de la confusion, de la faiblesse, de la somnolence, une vision embrouillée, des troubles d'élocution, des maux de tête, des étourdissements. Des signes plus sévères comme une perte de conscience ou le coma.



3 ▸ Êtes-vous à risque d'hypoglycémie?

Vous êtes à risque d'hypoglycémie si vous prenez de l'insuline ou si vous prenez un sécrétagogue de l'insuline comme le glyburide (Diabetamd) ou le gliclazide (Diamicronmd). Ces médicaments stimulent le pancréas. Si vous faites des hypoglycémies avec ces médicaments, ils pourraient être remplacés par d'autres agents antidiabétiques. Il est important d'en parler avec votre équipe.

4 ▸ Que devez-vous faire dans l'immédiat?

Il faut traiter l'hypoglycémie sans délai, même si elle survient avant un repas. Si vous faites des hypoglycémies fréquentes, il est important d'en discuter avec votre équipe de soins. Il est possible que votre plan de traitement doive être revu.

5 ▸ Quelles sont les causes de l'hypoglycémie?

- Une alimentation insuffisante (principalement en glucides) ou un repas que l'on a omis de prendre;
- Une période d'activité physique planifiée ou non (Exercice- ménage- lavage- jardinage- magasinage);
- Une médication à risque d'hypoglycémie à trop forte dose ou une médication qui n'a pas été ajustée en fonction de l'exercice.
- Prise d'alcool
- Période de maladie

6 ▸ Comment prévenir l'hypoglycémie?

L'ABC de la prévention de l'hypoglycémie consiste à :

Anticiper la dépense énergétique et ajuster l'alimentation et l'insuline.

Avoir toujours sur vous du sucre à action rapide et une collation.

Avoir une identification mentionnant que vous êtes diabétique: bracelet MedicAlert ou carte portefeuille.

Réduire les Bolus d'insuline en fonction des activités physiques.

Consulter si vous faites des hypoglycémies répétées, si vous ne ressentez plus les signes d'hypoglycémies, si vous avez eu besoin de l'aide d'un proche (hypoglycémie sévère), le glucagon injectable ou nasal doit vous être enseigné.

7 ▶ **Quoi faire lorsque vous êtes en hypoglycémie?**

Il est conseillé de faire un test de glycémie dès qu'un malaise se produit. Cependant, si vous êtes dans l'impossibilité de faire un test, prenez du sucre à action rapide. Si les symptômes disparaissent, il s'agissait bien d'une hypoglycémie et il faut alors manger.

8 ▶ **Comment corriger une hypoglycémie?**

Prendre un sucre à action rapide. Ces sucres agissent en moins de 5 minutes, mais ont une durée d'action de 30 minutes environ. Choisissez n'importe lequel des sucres proposés et respectez les quantités de 15 grammes par intervalle de 15 minutes :

- 175 ml (3/4 tasse) de jus de fruits sucré ou nature;
- 25 ml (1/2 tasse) de boisson gazeuse non-diète;
- 3 c. à thé de sucre, miel ou sirop d'érable;
- 3 sachets de sucre dans un verre d'eau;
- 3 comprimés de glucose BD^{md};
- 5 comprimés de Dextro-Energy^{md};
- 4 comprimés de Dex 4.

Si la glycémie est inférieure à 3 mmol/L prendre 20 grammes de sucre comme quatre (4) cuillères à thé de sucre dans un verre d'eau.

9 ▶ **Quoi faire si les symptômes persistent?**

Si les symptômes persistent ou que la glycémie reste inférieure à 4,0 mmol/L, il ne faut pas hésiter à reprendre du sucre à intervalle de 15 minutes jusqu'à la disparition complète des symptômes et l'obtention d'un résultat supérieur à 4,0 mmol/L. Il est préférable de contrôler votre glycémie avant de consommer du sucre à nouveau.

10 ▶ **Que dois-je faire lorsque la glycémie est corrigée?**

Si aucun repas n'est prévu dans l'heure suivante, vous devez prendre une collation à base de glucides et de protéines afin de stabiliser la glycémie et ainsi éviter une seconde hypoglycémie. Voici des exemples de collations :

- 125 ml (1/2 tasse) de lait avec 2 biscuits;
- 2 biscottes avec un morceau de fromage;
- 125 ml (1/2 tasse) de lait et un fruit;
- 2 biscottes avec 125 ml (1/2 tasse) de yogourt.



Contenu scientifique réalisé par :

Hélène Gagné, infirmière clinicienne, technopédagogue
Conseillère pédagogique des activités de formation continue
accréditées par Diavie.

Révision : Priscilla St-Laurent, infirmière clinicienne. Juillet 2021.