

QUE FAIRE LORSQUE L'HYPOGLYCÉMIE SE PRÉSENTE ?



Informations générales

Pour vous, pour la vie

Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

On parle d'hypoglycémie lorsque la glycémie (taux de sucre dans le sang) est inférieure à 4,0 mmol/l.

Quelles sont les causes les plus fréquentes de l'hypoglycémie ?

- Insuline prise en trop grande quantité;
- Activités plus intenses et/ou plus nombreuses qu'à l'habitude sans ajustement adéquat de l'alimentation et/ou de la dose d'insuline;
- Alimentation insuffisante : un repas ou une collation omis, ou retardé, ou incomplet;
- Pilules (pour le diabète) prises en trop grande quantité;
- Stress;
- Prise d'alcool à jeun.

Quels sont les symptômes de l'hypoglycémie ?

- Sueurs (transpiration),
- Tremblements,
- Palpitations,
- Fatigue extrême, faiblesse soudaine, pâleur,
- Nausées,
- Faim excessive et soudaine,
- Troubles visuels (vision double),
- Picotement au niveau de la bouche,
- Irritabilité soudaine, saute d'humeur,
- Somnolence,

- Sentiment de fonctionner au ralenti,
- Difficulté de concentration,
- Démarche chancelante,
- Difficulté pour parler ou pour articuler les mots,
- Étourdissement,
- Mal de tête.

Comment traiter l'hypoglycémie ?

Si vous ressentez certains des symptômes de l'hypoglycémie, prenez votre glycémie (taux de sucre). Si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/l, traiter **immédiatement** l'hypoglycémie. Si vous ne pouvez pas prendre votre glycémie et que vous croyez être en hypoglycémie, dans le doute, on traite l'hypoglycémie.

Glycémie inférieure à 4,0 mmol/l

Traitement de l'hypoglycémie avec 15 g de glucides à absorption rapide :

- 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits;
- 15 ml (3 c. thé) de sucre (dilué dans l'eau);
- 15 ml (3 c. thé) de miel ou de sirop;
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson gazeuse régulière;
- 5 pastilles de Dextrosol®;
- 4 comprimés de Dex-4®;
- 7 comprimés de Glucosol®;
- 3 comprimés de Glucose BD®;
- 1 enveloppe d'Instaglucose (il s'agit d'une gelée).

Glycémie inférieure à 2,8 mmol/l

Traitement de l'hypoglycémie avec 20 à 30 g de glucides à absorption rapide :

- On peut corriger avec les mêmes aliments énoncés ci-haut en doublant la quantité;
 - 125 ml (1/2 tasse) jus de fruits + 10 ml (2 c. thé) de sucre;
 - 20 ml (4 c. thé) de sucre dilué dans l'eau.
- * Une fois l'hypoglycémie traitée, attendre 10 à 15 minutes et revérifier votre glycémie. Si votre glycémie est encore inférieure à 4,0 mmol/l, traiter à nouveau. Il faut traiter jusqu'à ce que la glycémie soit au moins à 4,0 mmol/l.
- * Lorsque l'hypoglycémie a été traitée et corrigée (glycémie au moins à 4,0 mmol/l), s'il n'y a aucun repas de prévu dans l'heure qui suit, prendre une collation contenant des glucides et des protéines.

Exemples de collations :

- ▶ 1 verre de lait avec 2 biscuits secs;
 - ▶ 30 g (1 once) de fromage avec 7 biscuits sodas;
 - ▶ 125 ml (1/2 tasse) de yogourt aux fruits avec 15g (1/2 oz) de fromage;
 - ▶ 1 tranche de pain avec 2 c. à table (30ml) de beurre d'arachide.
- Analyser le pourquoi de l'hypoglycémie.

Recommandations supplémentaires :

- Porter un bracelet ou un médaillon d'identification;
- Informer ses amis, collègues d'études ou de travail, professeurs et employeurs de son diabète;
- Toujours avoir une source de sucre avec soi (ex. : Dextrosol®).

Suggestions de lecture

- Unité de jour de diabète de l'Hôtel- Dieu du CHUM; Jean-Louis Chiasson, et al. Connaître son diabète pour mieux vivre, 4^e édition, révisée et augmentée. Montréal, Éditions Rogers-Media, 2004.

Nom : _____

Nutritionniste : _____

Date : _____

Téléphone : (514) 252-3400 Poste : _____

Préparé par Caroline Fortin et Christine Lepage, diététistes (2006).



Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone : (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés
©HMR; Programme clientèle de médecine, 2006

CP-MED-063