



3 HYPOGLYCEMIE

Elle se définit par **une glycémie inférieure à 0,70 g/l** s'accompagnant ou non d'une sensation de malaise. Ce seuil peut être déterminé à un niveau différent par le médecin.

Elle peut se produire chez les personnes traitées par des injections d'insuline ou par certains antidiabétiques oraux.

Les signes

Ils peuvent varier d'une personne à l'autre :

Transpiration, sueurs.

Tremblements.

Sensation de faim douloureuse.

Comportement inhabituel (nervosité, irritabilité).

Troubles de la vue....

Que faire ?

Arrêter immédiatement l'activité.

Contrôle de la glycémie si possible.

Se resucrer : prendre 15g de glucides rapides.

Associer une collation (glcides lents) si le repas est éloigné.

15g de glucides rapides correspondent à :



3 morceaux
de sucres
n°4.



1 verre de jus de fruit
ou
1 briquette de jus de fruit
1 verre de jus de pomme
ou de soda (non light).



1 cuillerée
à soupe
de confiture ou
de miel.

Le resucrage avec 15 g de glucides rapides fait monter la glycémie en moyenne de 0,50g en 15 minutes environ.

Devenez acteur de **votre** santé

Exemples de collation (glucides lents)

- 1/8 de baguette + fromage.
- Un bol de lait ou 1 yaourt accompagné de 2 biscottes ou 1 madeleine ou 2 sablés.
- 1 barre de céréales.
- 1 semoule au lait
- 1 pomme.
- 2 fruits secs.

Ne pas se resucrer avec :

Chocolat.

Viennoiserie.

Barres chocolatées.

Comment éviter l'hypoglycémie ?

• Identifier la cause.

- repas sauté, manque de glucides lents au repas, prise d'alcool à distance d'un repas.
- dose d'insuline trop forte, prise du médicament antidiabétique non adaptée.
- activité physique plus intense, imprévue ou inhabituelle.
- troubles digestifs avec vomissements.

• Respecter les mesures de prévention.

- prendre 3 repas par jour.
- consommer des glucides lents (féculents) à chaque repas.
- apprendre à bien gérer ses doses d'insuline et la prise des médicaments antidiabétiques.
- programmer l'activité physique ou prendre une collation en cas d'activité physique non prévue et/ou prolongée.

Signaler les hypoglycémies au médecin.