

## Comment éviter une hypoglycémie ?



**Une hypoglycémie veut dire que la glycémie (quantité de glucose dans le sang) est trop basse.**

Le glucose est la principale source d'énergie pour les organes de notre corps, il est la seule source pour les neurones. Il provient, entre autres, de la digestion des sucres contenus dans les aliments. On les appelle hydrates de carbone, ou glucides. Les desserts, les fruits et les produits céréaliers (riz, pâtes et pains) par exemple, en regorgent.

Lors des repas et de la digestion, la quantité de glucose dans notre corps augmente. On dit que la glycémie augmente. Entre les repas, notre corps a aussi besoin de glucose. Il doit donc constamment veiller à ce qu'il y ait suffisamment de glucose en circulation dans le sang. Pour cela, la glycémie est contrôlée par plusieurs mécanismes dont des hormones. L'insuline sécrétée après un repas fait baisser la glycémie, tandis que le glucagon, l'hormone de croissance, l'adrénaline et le cortisol la font monter.

Il peut arriver que les systèmes qui équilibrent la glycémie soient perturbés. On parle alors d'**hyperglycémie** (trop de glucose circule dans le sang) ou d'**hypoglycémie** (trop peu de glucose circule dans le sang).

### Qu'est-ce qui peut provoquer une hypoglycémie ?

Une hypoglycémie peut apparaître dans plusieurs situations mais les personnes les plus à risque sont les patients diabétiques qui prennent de l'insuline ou des médicaments pour abaisser leur glycémie.

Chez les patients soignés pour un diabète, une hypoglycémie pourrait apparaître dans les situations suivantes :

- Erreur de dose (pris trop d'insuline ou de certains médicaments du diabète)
- Activité physique trop intense
- Alimentation insuffisante (repas tardif ou sauté, repas trop pauvre en glucides)
- Consommation excessive d'alcool
- Ajout de médicaments qui abaissent la glycémie (par ex : aspirine à forte dose, tramadol, ...)

### Quels sont les signes d'une hypoglycémie ?

Ils sont souvent identiques chez une personne donnée, mais peuvent varier d'une personne à l'autre.

| Hypoglycémie | Signes ou symptômes  |
|--------------|--|
| Légère       | Sensation de faim, sueurs, pâleur, palpitations  |
| Modérée      | Maux de tête, vertiges, changements d'humeur, irritabilité, troubles de la concentration |
| Sévère       | Perte de connaissance, convulsions, coma   |

### Que faire pour éviter une hypoglycémie ?



- Vérifier régulièrement sa glycémie comme le médecin l'a indiqué
- Prendre correctement ses médicaments du diabète (la bonne quantité, au bon moment), comme le pharmacien l'a expliqué
- Adopter un rythme alimentaire équilibré et régulier
- Eviter une consommation excessive d'alcool
- Connaître les signes d'une hypoglycémie et savoir comment réagir

### Comment réagir en cas d'hypoglycémie ?

**Si le patient est conscient, il doit prendre immédiatement du sucre :**

- 1) prendre l'équivalent de 15g à 20g de glucides, c'est-à-dire :
  - o soit 3 ou 4 morceaux de sucre (1 sucre pour 20kg de poids chez l'enfant)
  - o soit 150ml de soda ou de jus de fruits sucré
  - o soit 4 à 5 tablettes de dextrose (Dextro Energy®)
- 2) contrôler la glycémie après 15 minutes (si elle ne remonte pas, recommencer l'étape 1) et consulter un médecin)
- 3) prendre un repas ou une collation avec des sucres plus lents pour éviter une récurrence : 1 tranche de pain, 3 biscuits secs ou un fruit cru.



**Si le patient est inconscient, ou incapable d'avaler, il doit être mis en PLS (position latérale de sécurité) en attendant les secours.**