

Conduite à tenir en cas d'hypoglycémie



L'hypoglycémie

L'hypoglycémie signifie toute glycémie **inférieure à 0.70g/L**

Les symptômes pouvant être ressentis en cas d'hypoglycémie sont nombreux :

- Fatigue
- Sensation de malaise
- Flou visuel
- Faim
- Tremblement des jambes
- Sueurs
- Troubles du comportement : agressivité, agitation...

Elle peut être la conséquence d'un traitement trop fort ou d'une activité physique plus importante que d'habitude. Si vous subissez beaucoup d'épisodes hypoglycémiques, il faut consulter votre médecin traitant ou diabétologue afin d'adapter le traitement lié au diabète.

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

1. S'asseoir dès ressenti de symptômes
2. Mesurer sa glycémie : si la glycémie $< 0.70\text{g/L}$ **vous faites une hypoglycémie**
3. Se resucrer avec 15 à 20g de sucre RAPIDE
4. Attendre 15 à 20 minutes au repos
5. Mesurer à nouveau sa glycémie :
Si elle est $> 0.70\text{g/L}$, on peut reprendre ses activités.
Si la glycémie est toujours $< 0.70\text{g/L}$, répéter la même procédure : se resucrer, attendre et mesurer sa glycémie jusqu'à ce qu'on dépasse les 0.70g/L.

Conseils

- **Toujours avoir dans son sac, sa poche ou sa boîte à gant un resucrage**
- **Prévenir ses proches des symptômes liés à l'hypoglycémie et de la conduite à tenir.**
- **En cas d'hypoglycémie avec perte de connaissance ou difficultés à avaler, une tierce personne devra appeler le 15 ou le 112 et utiliser un resucrage d'urgence : BAQSIMI ou CLUCAGEN. Ces médicaments ne sont prescrits que pour les patients traités par insuline lente et rapide du fait d'une majoration du risque d'hypoglycémie grave.**

Exemples de resucrage

- 1 petit verre de jus de fruit
- 1 soda sucré ou sirop sucré
- 3 carrés ou sachets de sucre
- 1 cuillère à soupe de miel ou de confiture
- 1 compote...

