

Comprendre les bas de l'hypoglycémie

Ne laissez pas une glycémie basse mener à des situations à hauts risques

Des conseils essentiels de Roche Diabetes Care pour les personnes atteintes de diabète

Qu'est-ce que l'hypoglycémie?

L'hypoglycémie (ou hypo) est un terme médical qui désigne une glycémie basse. Elle réfère à un ensemble de signes et symptômes qui se produisent si votre glycémie **chute au-dessous de 70 mg/dL (3,9 mmol/L)**.

70 mg/dL (3,9 mmol/L)

Les hypos sont plus courantes chez les personnes qui prennent de l'insuline.
Soyez prudents!

70
mg/dL
(3.9 mmol/L)

Huit principales causes de l'hypoglycémie:

1. Un repas manqué ou retardé



5. Trop d'insuline



2. La maladie et le stress



6. Les températures extrêmes



3. Les changements de médicaments



7. Manger moins que d'habitude



4. Une activité physique non planifiée



8. Boire de l'alcool (en particulier sur un estomac vide)



De quoi faut-il faire attention?

Le code rouge! Les signes de danger!

■ La transpiration ■ La faim ■ Les tremblements ■ La pâleur ■ Les picotements dans les lèvres ■ Les difficultés de concentration ■ Des battements de cœur rapides ■ La faiblesse ■ L'irritabilité ■ Une vision trouble ■ La somnolence ■ La maladresse ■ La confusion ■ L'anxiété ■ Avoir l'air ivre ■ Un comportement irrationnel / agressif

L'inconscience due à l'hypoglycémie:

L'inconscience due à l'hypoglycémie se produit quand votre glycémie est faible mais que vous ne ressentez aucun signe d'avertissement. Cela arrive plus fréquemment aux personnes qui :

- connaissent des épisodes fréquents de glycémie basse (ce qui fait que vous arrêtez de ressentir les signes d'avertissement précoces de l'hypoglycémie)
- ont eu le diabète depuis longtemps
- contrôlent strictement leur diabète
- souffrent de neuropathie ou d'autres lésions du système nerveux
- prennent des médicaments pour la pression artérielle.

Si vous expérimentez régulièrement des épisodes d'hypo, vous devez en informer votre équipe de soin de santé.

Certaines recommandations impliqueront:

1. L'augmentation de la glycémie cible.
2. Des tests de glycémie plus fréquents que d'habitude et une évaluation des tendances.
3. De passer au traitement par pompe à insuline.
4. Être conscient des moments pendant lesquels vous êtes plus susceptibles d'être en hypo.

Il est très utile d'avoir un "Partenaire de Diabète,,,"

Votre partenaire de diabète doit être quelqu'un en qui vous avez confiance, qui comprend votre diabète et qui fasse partie de votre entourage quand vous êtes à risque, comme un ami, un membre de la famille ou un collègue.



N'ignorez jamais l'un de ces symptômes!

Comment gérer l'hypo?

Assurez-vous d'avoir toujours à disposition des en-cas ou des boissons sucrés, comme :

- Des comprimés de glucose ou des morceaux de sucre
- Des gels contenant du glucose
- Du jus de fruit pur
- Des boissons gazeuses (non diététique) : un petit verre
- Enchaînez avec des glucides complexes, par exemple des biscuits digestifs ou du pain



Gérer une hypo sévère

Prenez soin de discuter avec votre professionnel de santé de la manière de traiter une hypo sévère en cas d'urgence.

Assurez-vous que vos amis, votre famille et vos collègues sachent comment vous aider:

- En vous plaçant en position de récupération si vous êtes inconscient
- En ne mettant jamais de la nourriture ou de liquide dans votre bouche si vous êtes inconscient ou incapable d'avaler
- En sachant comment injecter du glucagon (si vous en avez sur vous)
- En appelant un numéro d'urgence pour faire venir une ambulance si le glucagon n'est pas disponible ou n'a pas fonctionné au bout de 10 minutes.

Il est conseillé de porter sur vous à tout moment un bracelet d'alerte médical et/ou une carte d'urgence.



SI JE PERDS CONNAISSANCE, OU EN CAS D'URGENCE:

- ✓ Appelez un numéro d'urgence et demandez de l'aide.
- ✓ Ne paniquez pas.
- ✓ Ne m'injectez pas d'insuline.
- ✓ Ne me donnez pas de la nourriture ou de liquides.
- ✓ N'entravez pas ma respiration.



Soyez toujours prudent dans les cas suivants:

Rappels essentiels:



L'exercice physique

L'exercice physique aura un effet sur la glycémie. Testez-vous donc avant et après l'exercice et gardez à portée de main une boisson ou un en-cas sucré.



Les sorties

Les symptômes de l'hypoglycémie peuvent ressembler à l'ivresse. Assurez-vous que vos amis le sachent et gardent un œil sur vous si vous buvez de l'alcool.



Se sentir faible

Les maladies comme le rhume ou la grippe peuvent affecter votre diabète; parlez-en à votre médecin pour savoir quoi faire.



Au moment de se mettre au lit

Tester votre glycémie juste avant de dormir et juste après le réveil peut vous aider à découvrir si vous êtes à risques des hypos nocturnes. Garder un en-cas près de votre lit peut aussi être utile.



- Avoir une « hypo » signifie que votre glycémie est trop basse.
- Testez votre glycémie régulièrement et faites attention à la transpiration, aux étourdissements, à la confusion mentale ou aux troubles de la vision.
- Si vous faites une hypo, agissez rapidement.
- N'ignorez jamais les signes d'alerte.
- Gardez toujours avec vous vos traitements contre l'hypo.

Références:

1. Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes-2021. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S73-S84.
2. Having a hypo [Internet]. Diabetes UK. [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos/having-a-hypo>
3. What is a hypo? [Internet]. Diabetes UK. [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos>.
4. Hypoglycemia (Low Blood sugar) [Internet]. American Diabetes Association. 1995-2021 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

Pour plus d'informations, veuillez consulter votre professionnel de santé.



© 2021 Roche Diabetes Care Middle East FZCO
Tous droits réservés
Roche Diabetes Care Middle East FZCO
PO Box 263990 – Jebel Ali Free Zone
Dubai, United Arab Emirates
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK est une marque de Roche.