



L'HYPOGLYCEMIE

LA CONNAITRE ET LA TRAITER

L'HYPOGLYCEMIE est la diminution du taux du sucre (glucose) dans le sang sous la normale, c'est à dire inférieur à 70 mg/dl*. Elle est l'une des complications les plus courantes chez les diabétiques.

Connaître **les règles simples** permet aux malades et à leurs familles de faire face convenablement à cette maladie.

* Le niveau de sucre dans le sang est exprimé en milligrammes (mg) par décilitre (dl).

QUELLES SONT LES CAUSES

- Un surdosage de l'insuline
- Un surdosage des agents hypoglycémisants
- Un repas insuffisant / retardé / manqué
- L'omission des collations
- Un exercice physique vigoureux ou non compensé par l'alimentation
- La consommation de l'alcool à jeun ou en excès

EN EVITANT CES CAUSES, VOUS POUVEZ EVITER L'HYPOGLYCEMIE

RECONNAISSEZ LES SYMPTOMES



• **UNE SENSATION DU FAIM**

• **UN MALAISE GENERAL**



• **LA TRANSPARATION**

• **DES MAUX DE TETE**



• **LES PALPITATIONS**

• **UNE SENSATION DU FAIBLESSE**

• **LES TREMBLEMENTS**

• **LA DIMINUTION ET /OU UNE VISION FLOUE**



COMMENT Y FAIRE FACE

SURTOUT RESTEZ CALMES ET EVITEZ LE PANIQUE ET L'HYPERPHAGIE!!

MESURER LA GLYCEMIE avec le stick pour l'autocontrôle si possible.

Si votre glycémie est inférieure à 70 mg/dl

UTILISER LA REGLE DU 15:

1. **VOUS ASSUMEZ 15 GRAMMES** des hydrates de carbone à absorption rapide (par ex. sucre simple ou jus de fruits).

15 gr DES HYDRATES DE CARBONE A ABSORPTION RAPIDE SE TROUVENT EN: 2 sachets du sucre, 1/2 cannette de Coca cola, 1 jus de fruits de 200 ml

2. **ATTENDEZ** 15 minutes et **RECONTROLEZ** la glycémie.

3. En cas où la glycémie est encore inférieure à 50mg/dl, **ASSUMEZ AUTRES 15 GRAMMES** des hydrates de carbone à absorption rapide **JUSQU'A QUE LA GLYCEMIE N'EXCEDE PAS 100**

N'OUBLIEZ PAS:

- **EVITER DE MANGER DU CHOCOLAT ET LES BONBONS DURS** parce qu'ils mettent plus du temps pour augmenter la glycémie.
- **NE PAS UTILISER LES BOISSONS LIGHT.**
- **SI LA GLYCEMIE EST SUPERIEUR A 100 mg/dl** mais vous avez des symptômes de l'hypoglycémie, il est recommandé d'assumer des hydrates du carbone complexes comme les craquelins, gressins, biscuits ou fruits.
- **SI VOUS NE POUVEZ PAS EFFECTUER LE CONTROLE AVEC LE STICK** mais vous avez les symptômes de l'hypoglycémie, vous suivez également la règle du 15.

LES RECOMMANDATIONS

Si vous êtes diabétiques **PORTEZ TOUJOURS AVEC VOUS QUELQUES SACHETS DU SUCRE ET LE STICK POUR L'AUTO-CONTROLE** pour bien être préparé à des situations d'urgences.

Si vous ressentez des symptômes de l'hypoglycémie **NE VOUS METTEZ PAS AU VOLANT** et, si vous êtes en train de conduire, **IL FAUT QUE VOUS ARRETIEZ IMMEDIATEMENT!** Vérifiez votre taux de glycémie et en cas du besoin vous la corriger selon les règles décrites.

EN CAS DE PERTE DE CONNAISSANCES POUR HYPOGLYCEMIE VOUS APPELEZ TOUT DE SUITE 118.