

# Éviter les hypoglycémies

# Qu'est-ce qu'une hypoglycémie ?

On parle d'hypoglycémie lorsque la glycémie est inférieure ou égale à 3,9 mmol/l (millimoles par litre) ou 70 mg/dl (milligrammes par décilitre). Une glycémie trop faible ne permet pas de garantir un approvisionnement suffisant des organes du corps en énergie. Chez les personnes atteintes de diabète traitées avec certains médicaments hypoglycémisants tels que l'insuline, des hypoglycémies peuvent se produire. Votre professionnel de la santé vous expliquera pourquoi la glycémie peut baisser trop fortement dans certaines situations.

## Quels symptômes peuvent se produire en cas d'hypoglycémie ?\*



Faiblesse



Fringales



Irritabilité



Transpiration



Sueurs nocturnes



Anxiété



Tremblements



Palpitations/  
tachycardie



Vertiges



Maux de tête



(et d'autres  
symptômes)

# Possibles facteurs de risque des hypoglycémies\*

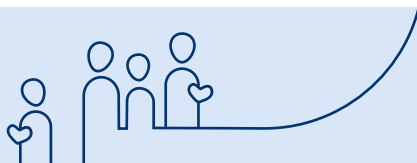
- Repas décalé ou sauté
- Plus petit repas que prévu
- Activité physique accrue
- Consommation d'alcool
- Âge avancé
- Trouble de la fonction rénale
- Infections et autres maladies



## Comment prévenir l'hypoglycémie :

La glycémie doit être contrôlée régulièrement – c'est la seule façon pour vous d'apprendre à évaluer correctement les réactions de votre glycémie. Avant toute activité imprévue de courte durée, il est conseillé de consommer 20 g de glucides afin d'éviter une hypoglycémie. Avant toute activité plus importante prévue à plus long terme, il se peut que la dose d'insuline doive être réduite – l'adaptation de la dose ne doit se faire qu'après un examen médical.

[www.hypoglycemie.ch](http://www.hypoglycemie.ch)



\*Veuillez noter qu'il ne s'agit pas d'une liste exhaustive.

# Hypoglycémie – agir rapidement dans les cas aigus



## 1. Mangez ...

... ou buvez quelque chose contenant des glucides à action rapide comme 3 à 4 morceaux de sucre (10 g), du sucre de raisin (10 g), 1 verre (0,2 l) de jus d'orange, du coca-cola classique ou d'autres boissons sucrées (hors boissons à teneur réduite en sucre, dites « light »).



## 2. Mesurez ...

... votre glycémie dès que vous avez effectué l'action décrite au point 1 ci-dessus. Il peut éventuellement être utile de réaliser d'autres mesures après 30 à 60 minutes – votre glycémie ne devrait pas être inférieure à 3,9 mmol/l (70 mg/dl).



## 3. Mangez ...

... ensuite une petite collation contenant des glucides afin de prévenir une nouvelle baisse de la glycémie, p. ex. 1 tranche de pain, 1 pomme, 1 barre de céréales ou équivalent.

## Parlez-en !

Parlez avec votre professionnel-le de la santé afin de reconnaître et prévenir les hypoglycémies.

Votre professionnel-le de la santé peut vous conseiller et vous soutenir pour la gestion de votre diabète et vos options thérapeutiques.