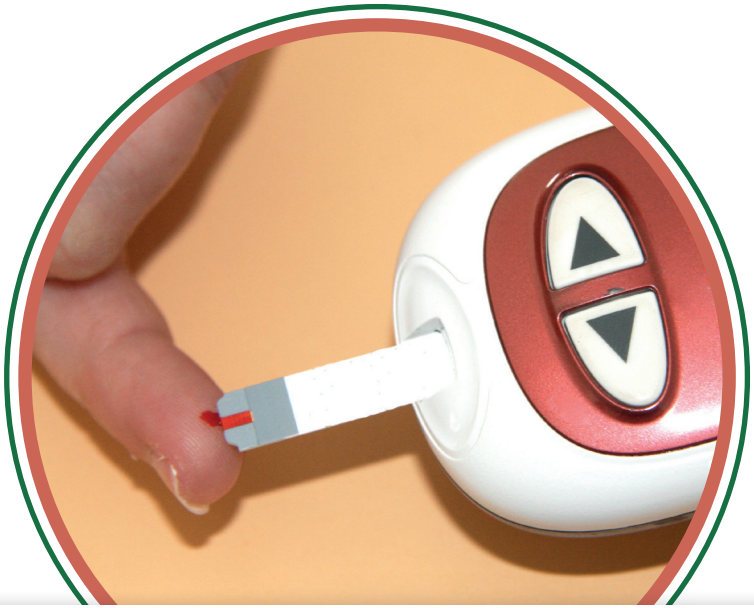
Groupement Hospitalier Intercommunal du Vexin

Éducation Thérapeutique du Patient

L'Hypoglycémie

(Glycémie basse)



Service Communication - GHIV / Co349/V2/15.01.19

Service de Soins de Suite et Réadaptation en Diabétologie et Nutrition
Site d'Aincourt - Bâtiment Les Cèdres - 2ème étage
Responsable de service : Dr Ignacio LOPEZ
Secrétariat : 01 34 79 44 35
secretariat.diabetologie@ght-novo.fr

Groupement Hospitalier Intercommunal du Vexin
BP 50039 - 95420 Magny-en-Vexin
Tél. : 01 34 79 44 44 - www.ghi-vexin.fr
Groupement Hospitalier de Territoire Nord Ouest Vexin Val-d'Oise

Définition

L'hypoglycémie est une baisse de la glycémie* **en dessous de 0,60 g/l**, seuil à partir duquel le système nerveux souffre et réagit.

Attention !
Pour les personnes > 75 ans, il est souhaitable de remonter ce seuil à 0,80 g/l

* glycémie : quantité de glucose dans le sang

Signes

Chaque personne ressent différemment l'hypoglycémie mais on retrouve souvent les mêmes signes :

Troubles de l'équilibre

Mal de tête

Fatigue

Pâleur

Faim

Palpitations Angoisse

Troubles de la vision

Sueurs Transpiration

Tremblements Fourmillements

Sautes d'humeur

L'intensité de ces signes n'est pas toujours proportionnelle au taux de glycémie !

Causes

- ALIMENTATION :
  Repas non pris
  Ration de glucides insuffisante
  Vomissements, nausées
  Prise d'alcool
- TRAITEMENT :
  Insuline
  Injection dans une lipodystrophie
  Certains comprimés anti-diabétiques
- ACTIVITÉ PHYSIQUE :
  Effort important, prolongé, imprévu

Conseils

- ARRÊTER TOUTE ACTIVITÉ
- FAIRE UN CONTRÔLE SI POSSIBLE
- LE RESUCRAGE :
  1) à distance d'un repas :
  15 g de glucides rapides (3 sucres ou 1 cuillère à café de confiture ou 1 verre de jus de fruit sucré) **+ un apport de glucides lents** (2 biscuits ou un morceau de pain)
  2) avant le repas :
  15 g de glucides rapides si glycémie < 0,60 ou si signe d'hypoglycémie
- CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE 15 À 30 MINUTES APRÈS LE RESUCRAGE

Prévention

EN JOURNÉE :
Se contrôler avant un effort physique prévu et prendre une collation adaptée.

AVANT DE SE COUCHER :
Pour les personnes sous insuline, se contrôler et prendre une collation si nécessaire.

Avoir toujours du sucre sur soi ... et son lecteur de glycémie !

Pour les diabétiques insuliné : disposer d'un kit GLUCAGEN, avec aide d'une tierce personne