

Définition

L'hypoglycémie est un manque de sucre dans le sang caractérisée par une glycémie inférieure à 4 mmol/l **ou/et** la présence de symptômes.

Pour certaines personnes cette limite peut être individualisée en accord avec votre médecin/soignant spécialisé.

Attention : avant de conduire un véhicule, la glycémie **doit** absolument être supérieure à 5 mmol/l.

L'hypoglycémie peut avoir de graves conséquences immédiates : perte de connaissance, coma, chutes, accidents, fractures, AVC, infarctus... Il est ainsi important de traiter immédiatement toute hypoglycémie afin de remonter rapidement la glycémie à un niveau normal.

Symptômes

- Pâleur
- Transpiration
- Tremblements
- Faim
- Troubles de la vue
- Fatigue subite
- Vertiges
- Maux de tête
- Changement d'humeur, nervosité
- Troubles du comportement

Attention : tous les symptômes ne sont pas toujours présents et parfois certaines personnes ne ressentent aucun symptôme.



Faim



Troubles de la vision



Pâleur



Maux de tête



Tremblements



Fatigue subite



Vertiges



Troubles du comportement



Transpiration

Illustrations tirées du classeur «Le diabète expliqué», reproduites avec l'aimable autorisation du Réseau santé Nord Broye – RSNB www.reseau-sante-nord-broye.ch

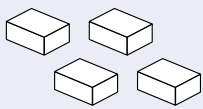
Que faire ? Traitements ?

Le traitement doit être immédiat: c'est une urgence!

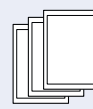
1. Stoppez toute activité
2. Si possible contrôlez votre glycémie, si non référez vous au point 3 directement
3. Prenez 15 g de sucres rapides même si cela survient avant un repas
4. Reposez-vous et contrôlez votre glycémie après 15 min. Si celle-ci est toujours < 4 mmol/l, reprenez 15 g de sucres rapides
5. Si après 2 à 3 corrections et une collation, la glycémie est toujours < 4 mmol/l: téléphonez à votre médecin traitant ou faites-vous conduire aux urgences les plus proches, en tous les cas consultez un médecin sans attendre. Ne prenez pas le volant vous-même.
6. Dès que la glycémie est supérieure à 4 mmol/L, prenez une collation ou votre repas si c'est l'heure

Exemples de 15g de sucres rapides

(à prendre même avant un repas)



4 morceaux de sucre



3 sachets de sucre dilués dans 1dl d'eau tiède



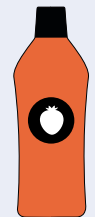
4 sucres de raisin



1,5 à 2 dl de Coca, limonade (non light), jus de fruits



2 c. à c. de miel ou de confiture



2 c. à s. de sirop pur

JAMAIS DE PRODUITS LIGHT !!!

N.B. Les produits suivants ne sont pas recommandés pour traiter une hypoglycémie: chocolat, lait, barre de céréales, yaourt

Cause

Les causes peuvent être multiples :

- Oubli ou retard d'une collation, d'un repas
- **Diminution de l'appétit ou une difficulté de s'alimenter normalement (par ex. nausées ou vomissements)**
- Surdosage de certains traitements antidiabétiques dont l'insuline
- Alcool consommé à jeun (par ex. l'apéritif) ou excès d'alcool
- Prise de certains médicaments
- Activité physique imprévue ou plus intense que prévue et/ou insuffisamment compensée
- Changements hormonaux (thyroïde, menstruations...)

Prévention

- Ayez toujours du sucre avec vous (dans vos poches, au bureau, dans la voiture, sur votre table de nuit, dans votre sac à main...) ainsi que votre carte « je suis diabétique »
- Respectez un horaire régulier pour vos repas et collations
- Prenez des glucides à chaque repas (cf fiche 2.1 « Alimentation et diabète »)
- Lors de consommation d'alcool hors du repas (ex. apéro) consommez des glucides (ex. : biscuits d'apéritifs)
- Ajoutez une collation avant / après un exercice physique inhabituel
- Informez votre entourage privé et professionnel du risque d'hypoglycémie et des mesures à prendre

Particularités

- Certaines personnes ressentent 1 ou plusieurs signes, d'autres aucun. Des hypoglycémies répétées ou un diabète de longue durée peuvent entraîner une absence de symptômes, ce qui empêche de la corriger rapidement par une prise de sucres. **Dans ce cas parlez-en à votre médecin /soignant spécialisé.**
- Traiter une hypoglycémie même si celle-ci survient juste avant un repas. Si elle survient entre 2 repas : corrigez l'hypoglycémie et mangez une collation (cf fiche 2.1 « Alimentation et diabète »)
- Si vous faites une hypoglycémie et devez prendre un véhicule, attendez au moins 30 min. après la correction de l'hypoglycémie et ne conduisez que si la glycémie est supérieure à 6 mmol/l et que vous avez entièrement récupéré (cf fiche 2.4 « Conduite et diabète »)
- Dans le doute concernant les symptômes d'hyper et d'hypoglycémie, il convient d'agir comme s'il s'agissait d'une hypoglycémie. Il n'est pas dangereux de prendre 15g de sucres rapides même si le diagnostic d'hypoglycémie n'est pas vérifié
- Après une hypoglycémie peut survenir une hyperglycémie réactionnelle. Il convient d'être vigilant et de ne pas corriger de manière trop excessive une hyperglycémie réactionnelle à une hypoglycémie
- Dans certains cas de diabète un traitement d'hypoglycémies par glucagon peut être conseillé. Parlez-en avec votre médecin/soignant spécialisé



Mes mesures et numéros d'urgence

Références

- Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal Diabète, 2013
Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013
Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, Réseau Nord Broye, juin 2010
Document pour l'éducation thérapeutique du diabète, CHUV, PMU
Document théorique de référence de l'enseignement du diabète au patient, EHNv, janv. 2006
Que faire en cas d'hypoglycémie? Unité de diabétologie, HIB, oct. 2012

Groupe ayant élaboré le document

Heike Labud et Noémie Marcoz
Validé par Drs Charly Bulliard et Juan Ruiz

Date de la fiche : mai 2015

Date de la prochaine révision : mai 2017

