

# Diabétique, je m'informe sur les signes et les conséquences d'une hypoglycémie

**Docteur Guillaume BIZJAK**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/guillaume-bizjak](http://www.docvadis.fr/guillaume-bizjak)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**L'hypoglycémie n'est pas une maladie, mais un manque de sucre dans le sang. Elle est fréquente chez les diabétiques traités par insuline ou par certains médicaments. Il ne faut ni la dramatiser ni la négliger.**

## Qu'est-ce qu'une hypoglycémie ?

Elle correspond à une baisse brutale du sucre présent dans votre sang (en dessous de 0,60 g/l). Le sucre est indispensable à la vie. Il sert à nourrir les cellules de votre corps. C'est même le principal « aliment » de votre cerveau. Une hypoglycémie ne doit donc pas durer trop longtemps.

## Si je ne suis pas diabétique, ai-je un risque ?

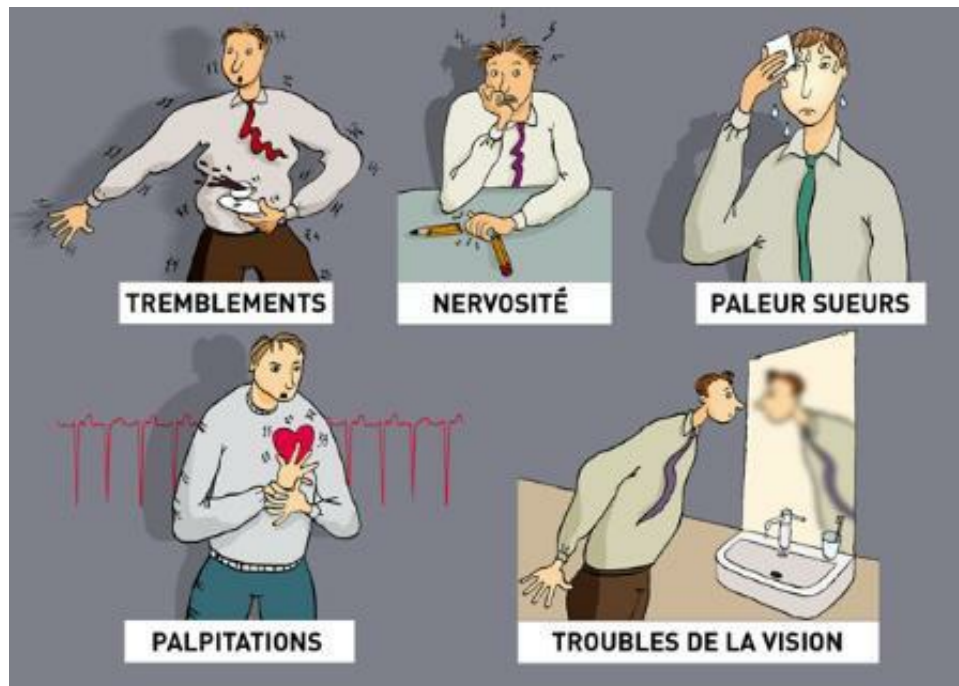
Tout le monde peut faire une hypoglycémie. Mais les diabétiques sont exposés à un risque plus élevé que les non-diabétiques en raison de leur traitement, notamment par injection d'insuline ou par comprimés.

## Comment savoir si je fais une hypoglycémie ?

- Au début, vous avez des tremblements et des sueurs.
- Votre cœur se met à palpiter (battements plus rapides et plus intenses).
- Votre entourage vous trouve subitement pâle.
- Vous avez faim.

- Parfois, vous pouvez être énervé(e).

A ce stade, et surtout si vous êtes diabétique, vous devez immédiatement manger du sucre ou boire une boisson sucrée et arrêter toute activité physique, afin d'éviter une aggravation. Vous ne devez vérifier votre glycémie capillaire qu'après avoir pris du sucre.



<http://www.comitehta.org/>

## Et si je n'ai pas de sucre sur moi ?

Votre cerveau va manifester son besoin en sucre. Les signes sont très variables : mal de tête, fatigue, fourmis dans les mains, votre vision devient double, voire floue, vous vous sentez perdu(e), vous avez la tête qui tourne. Vous devez impérativement « re-sucrer » votre organisme : demandez du sucre à votre entourage et, si vous êtes diabétique, arrangez-vous pour en avoir toujours sur vous à l'avenir.

Dans le pire des cas, il peut s'agir d'une hypoglycémie sévère avec perte de connaissance. Cela nécessite une intervention médicale urgente.

Dans ce cas extrême, l'entourage ne doit jamais essayer de faire boire ni de faire manger la personne évanouie, car elle peut s'étouffer. Il faut prévenir les secours, mettre la personne en position latérale de sécurité.

IMG position

Si l'entourage a été formé et averti, une injection de glucagon injectable peut être faite en intramusculaire, en attendant les secours. En cas de réveil de la personne après cette injection avant l'arrivée des secours, un apport en sucre par voie orale sera absolument indispensable. Puis le médecin jugera de la nécessité ou non d'un transport à l'hôpital.



<http://www.comitehta.org/>

## **Quelle quantité de sucre dois-je prendre en cas d'hypoglycémie ?**

Trois morceaux de sucre suffisent. Du jus de fruits, du miel, de la confiture peuvent remplacer le sucre. Grâce à cette prise, votre organisme va lentement se remettre. Ne vous inquiétez pas si les signes persistent encore pendant une dizaine de minutes. Il faut laisser le temps au sucre de passer dans le sang. Si vous êtes diabétique, vérifiez votre glycémie au bout de 30 minutes. Il faut savoir qu'une hypoglycémie franche est toujours suivie d'une hyperglycémie réactionnelle.

## **Je suis diabétique, puis-je éviter les hypoglycémies ?**

Vous ne pourrez jamais éviter totalement l'hypoglycémie, en particulier si vous prenez de l'insuline. Par contre, il est important d'en rechercher, à chaque fois, la cause, afin d'éviter qu'elle ne se reproduise.

Voici quelques raisons qui peuvent justifier de votre hypoglycémie :

- Mon apport en sucre n'était pas suffisant lors de mon dernier repas.
- Il est 13 h, et je n'ai toujours pas mangé.
- J'ai fait du sport, et ma dose d'insuline n'était pas adaptée à mon effort physique.
- Je me suis trompé(e) dans mes doses de traitement.

Un conseil : pensez à noter dans un carnet de suivi vos hypoglycémies et leur cause, si vous pensez l'avoir

identifiée. Cela sera plus facile, pour que nous en discussions ensemble.

Si vous êtes diabétique et si vous êtes traité(e) par insuline ou par comprimés (traitement oral), veillez à toujours avoir du sucre sur vous, et prenez-le dès les premiers signes d'alerte. Ne dramatisez pas ces hypoglycémies, mais ne les négligez pas non plus. Parlez-en à votre médecin.