

Hypoglycémie (taux de glucose bas)

L'hypoglycémie est une glycémie inférieure à 4 mmol/L.

Symptômes de l'hypoglycémie

- ❖ Étourdissements
- ❖ Tremblements
- ❖ Sueur
- ❖ Faim
- ❖ Faiblesse ou fatigue
- ❖ Confusion
- ❖ Irritation

Causes de l'hypoglycémie

- ❖ Augmentation de l'activité physique
- ❖ Longue période de jeûne
- ❖ Diminution de la quantité de nourriture habituellement consommée avec un maintien de la même dose de médicament ou d'insuline
- ❖ Consommation d'alcool
- ❖ Dose excessive ou supplémentaire de médicament ou d'insuline

Si vous pensez faire de l'hypoglycémie, procédez comme suit :



Étape 1 Vérifiez immédiatement votre glycémie immédiatement.

* Si vous n'avez pas votre glucomètre avec vous, mais que vous sentez que votre glycémie est basse, traitez-la tout de même.

Étape 2 Si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/L, consommez 15 g de sucre à action rapide.

- ❖ 4 comprimés de glucose (comprimés Dex4)
- ❖ 3 sachets de sucre dissous dans de l'eau
- ❖ 3/4 tasse de jus ou de boisson gazeuse (pas diète)
- ❖ 6 bonbons durs qui peuvent être croqués rapidement
- ❖ 1 cuillère à soupe de miel



* Il est important de ne pas manger ou boire une quantité de sucre supérieure à ce dont vous avez besoin. Ceci pourrait entraîner une hyperglycémie et une prise de poids.

Étape 3 Attendez 15 minutes et vérifiez à nouveau votre glycémie. Si votre glycémie est toujours inférieure à 4 mmol/L, répétez l'étape 2.

Étape 4 Lorsque vous atteignez un taux supérieur à 4 mmol/L, prenez un repas ou une collation pour stabiliser votre glycémie.

- ❖ S'il reste moins d'une heure avant votre prochain repas, prenez-le maintenant.
- ❖ S'il reste plus d'une heure avant votre prochain repas, mangez une petite collation protéinée riche en glucides comme des craquelins avec fromage, une rôtie de grains entiers avec beurre d'arachide ou une pomme avec dix amandes.



* Nous vous recommandons de porter un bracelet diagnostique pour que les gens sachent comment vous aider en cas d'urgence. Vous pouvez aussi munir votre téléphone intelligent d'une « alerte médicale »