

L'hypoglycémie c'est quoi?

C'est la diminution de votre glycémie (taux de sucre dans le sang) à moins de 0.60g/L.

Certains signes peuvent être ressentis en dessous de 0.80g/l.

Comment la reconnaître?

Signes d'alerte pour l'entourage :

- pâleur, sueur
- tremblements
- difficulté à tenir une conversation



Signes ressentis par vous-même:

- tête qui tourne, vue floue
- palpitations cardiaques
- sensation de faim, «coup de pompe»

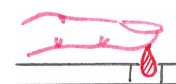
Pourquoi apparaît elle? Plusieurs causes peuvent favoriser une hypoglycémie :

- Alimentation : si vous sautez un repas ou que vous ne respectez pas les quantités conseillées.
- Traitement : si vous ne respectez pas la prescription médicale, ou si un de vos traitements risque de favoriser les hypoglycémies (sulfamide hypoglycémiant, insuline) : à revoir avec votre médecin.
- Activité : si vous pratiquez une activité physique plus importante que d'habitude (ex : sport, marche, jardinage, ménage...)



Que faire en cas d'hypoglycémie ?

- Arrêtez l'activité en cours et asseyez-vous.
- Si vous le pouvez, effectuez un contrôle de votre glycémie pour confirmer l'hypoglycémie.
- Consommez du sucre. (*C'est le seul moment où vous pouvez en manger*).



Selon les personnes, les besoins sont différents. En général pour que le re-sucrage soit efficace, il faut apporter :

15g de sucres rapides = 3 morceaux de sucre n°4

ou 1 càs de confiture (ou miel) ou 1 pâte de fruit ou 1 briquette de jus de fruit sucré (20cl)

ou 1/2 canette de soda sucré soit 1 petit verre (15cl) ou 1 mini berlingot de lait concentré sucré



Évitez chocolat, pâtisseries ou biscuits car ce sont aussi des produits gras, faisant moins remonter la glycémie.

Donc pour éviter les hypoglycémies:

Ne sautez jamais de repas

Respectez la ration alimentaire et les prescriptions médicales

Prévoyez toujours de quoi vous resucrer

