

HYPOGLYCEMIE

Dr Muriel BOURGEON, Jocelyne MEMBA

La glycémie est en dessous de 0,60 g/l

QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

Signes annonciateurs

Agitation ou somnolence, sueurs, mains moites, tremblements, vertiges, sensation de faim.

Signes d'alerte

Pâleur, palpitations, troubles de la vue, picotement des lèvres, nervosité.

COMMENT SE RESUCRER ?

Le resucrage se fait au moyen de 15 g de sucre (glucides) immédiatement assimilable par l'organisme.

15 g de glucides remontent la glycémie d'environ 0,50 g/l.

- 3 morceaux de sucre n°4 ou
- 1 verre de soda ou ½ canette
- 1 briquette de 20 cl de jus de fruits
- 1 cuiller à soupe de confiture ou une coupelle individuelle
- 1 cuiller à soupe de miel
- 1 mini berlingot de lait concentré sucré
- 1 pâte de fruit

Eviter les aliments qui ne remontent pas suffisamment vite la glycémie comme : chocolat, fruit, biscuits, ou pâtisserie.

Vous devez vous sentir mieux dans le ¼ d'heure qui suit (à confirmer par un test glycémique si possible).

Si vous êtes à distance du repas, contrôler la glycémie 15 minutes plus tard et reprendre 15 g de sucre si nécessaire.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Pour prévenir de futures hypoglycémies, réfléchissez à la cause éventuelle de ce malaise.

- Trop d'insuline : erreur d'adaptation de la dose ou erreur de manipulation
- Repas « sauté »
- Activité physique non prévue
- Alimentation trop faible en sucres lents
- Stress ou émotion forte
- Absorption d'alcool à jeun
- Certains médicaments

N'hésitez pas à poser toutes les questions à votre médecin, qui y répondra de façon spécifique, en tenant compte de votre cas particulier