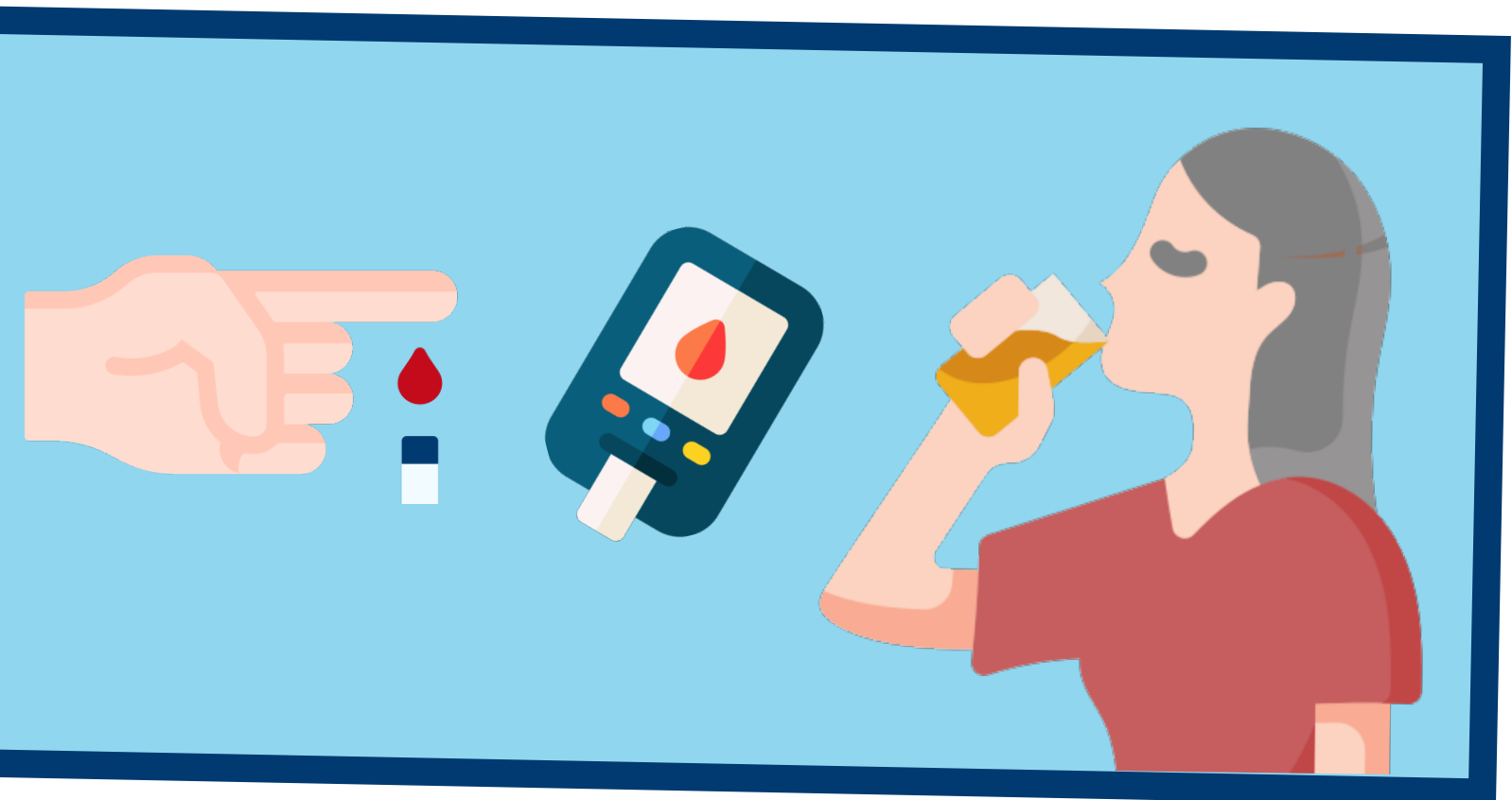


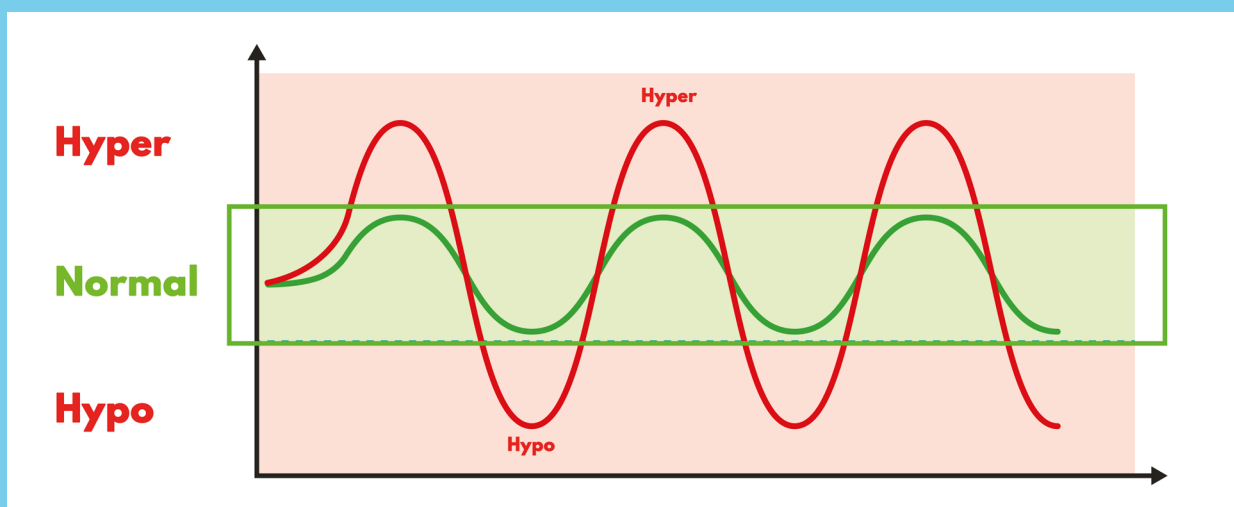
QUE FAIRE EN CAS d'Hypoglycémie?



Quelques Définitions

- **GLYCÉMIE** = taux de sucre dans le sang
- **HYPERGLYCÉMIE** = trop de sucre dans le sang
- **HYPOGLYCÉMIE** = pas assez de sucre dans le sang

Une hypoglycémie est une baisse anormale du taux de sucre



Objectifs Glycémiques

AVANT LE REPAS

Entre **0.80** et **1.20** g/l

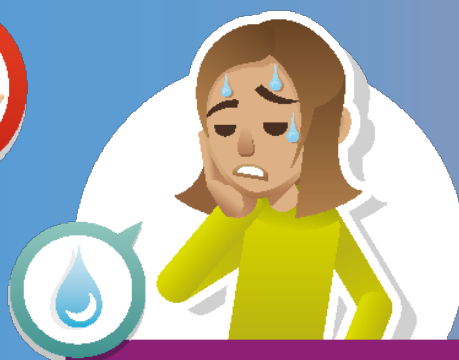
2H APRÈS LE DÉBUT DU REPAS

Entre **1.20** et **1.80** g/l

Reconnaître les signes d'hypoglycémie



Faim



Sueurs



Tremblement des mains et des pieds



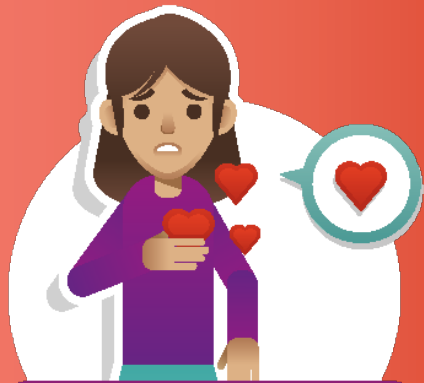
Étourdissement et vision trouble



Nervosité et difficultés de concentration



Maux de tête et pâleur



Palpitations



Perte de connaissance

- **Transpiration,**
- **Sueurs,**
- **Palpitation,**
- **Fatigue,**
- **Tremblements,**
- **Sensation de faim,**
- **Vue trouble,**
- **Vertiges,**
- **Mal de tête,**
- **Troubles d'élocution,**
- **Comportement inhabituel..**

Conduite à tenir

1. JE CONTRÔLE LA GLYCÉMIE








- Si > 0.70 g/l avec des symptômes :
S'allonger 30mn et recontrôler la glycémie
- Si < 0.70 g/l avec des symptômes :
Consommer des glucides en suivant l'étape 1, puis l'étape 2.



2. CONSOMMER DES GLUCIDES (=SUCRES)

Étape 1

Si la glycémie est **inférieure à 0,70g/l**, prendre dans les plus brefs délais 15g de glucides sous la forme de :

- 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel  
- OU
- 1 canette de 150ml de soda sucré 
- OU
- 1 cuillère à soupe de sirop à l'eau 
- OU
- 3 morceaux de sucre (n°3) 
- OU
- 1 verre de 150ml de jus de fruit 
- OU
- 1 pâte de fruit (15g) 

Refaire **un contrôle 15 à 20 minutes** plus tard,

- Si la glycémie est **inférieure à 0.70 g/l**
Effectuer à nouveau l'étape 1
- Si la glycémie est **supérieure à 0.70 g/l**
Passer à l'étape 2



Resucrage déconseillé AVEC :

- Le chocolat
- Les viennoiseries / pâtisseries
- Les barres de céréales
- Les fruits



2. CONSOMMER DES GLUCIDES

Étape 2 :

Si cela arrive **entre deux repas** :

Si la glycémie est remontée, prendre une collation:

3 petits beurrés 

OU

3 biscottes  ou 1 tranche de pain beurrée 

OU

1 fruit cru 

OU

1 laitage  + 1 compote 

OU

1 laitage aux fruits 

Si cela arrive **au moment du repas** :

Commencer votre repas le plus rapidement possible en débutant par du pain.

Cas particulier :

→ Si l'hypoglycémie survient avant les repas, faire l'insuline rapide du repas en fin de repas.

3. QUE FAIRE APRÈS ?



Je note l'hypoglycémie et l'heure de survenue dans mon carnet afin d'en discuter avec l'équipe médicale / paramédicale ultérieurement.

Je réfléchis aux causes pour les corriger :

- Repas sauté ou retardé
- Repas insuffisant en glucides
- Dose d'insuline trop forte
- Activité physique intense
- Stress



Contact



SECRÉTARIAT DIABÉTOLOGIE

05.46.37.52.47



INFIRMIERES

05.46.39.66.11

05.46.39.66.44



SERVICE DIÉTÉTIQUE

05.46.39.53.28

CENTRE HOSPITALIER ROYAN-ATLANTIQUE

05 46 39 52 52

www.ch-royan.fr

Suivez-nous !

