

Comment faire face à une hypoglycémie ?

L'hypoglycémie se traduit par une baisse anormale du glucose dans le sang (glycémie inférieure à 0.70 g/l). Que dois-je faire en cas d'hypoglycémie et comment en reconnaître les signes et les effets ? Comment aider un proche en cas de malaise? Que faire s'il est inconscient? Dois-je l'aider à se resucrer ou appeler les secours ?

Quelques conseils pour vous aider à gérer une crise hypoglycémique

Il existe un risque d'hypoglycémie principalement chez les personnes traitées par insuline et celles traitées par sulfamides hypoglycémisants.

Quels sont les signes de l'hypoglycémie ?

Ils sont propres à chacun mais généralement, ils se manifestent par :

- des sueurs,
- une pâleur,
- une fringale,
- une vision floue,
- des tremblements,
- une sensation de faiblesse,
- des troubles de l'humeur (tristesse, agressivité ou euphorie).

Que dois-je faire en cas d'hypoglycémie ?

Il s'agit d'une urgence qu'il faut traiter immédiatement !

Plusieurs situations peuvent se présenter :

1. **Vous êtes en mesure de vous resucrer seul(e) : dès que vous ressentez les premiers signes de l'hypoglycémie** (et que vous pouvez, de préférence, le confirmer par une glycémie capillaire), **cessez toute activité** et asseyez-vous calmement. Si vous êtes en voiture, gardez-vous rapidement et en toute sécurité. En fonction des résultats, resucrez-vous avec l'équivalent de **15 grammes de glucides**. 15 grammes de glucides équivalent à : 3 morceaux de sucre ou une briquette de jus de fruit (15 cl), ou une petite canette de soda non light (15 cl) , 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel. Vérifiez votre glycémie 15 minutes plus tard et complétez le resucrage si elle est particulièrement basse. Si vous n'êtes pas en état de vous resucrer seul(e), une intervention rapide de l'entourage s'impose.
2. **Vous êtes accompagné(e) et vous n'êtes pas en mesure de vous resucrer**. Apprenez à vos proches la conduite à tenir dans les situations suivantes. Vous êtes conscient(e) mais vous n'avez pas la force pour vous resucrer. Demandez à votre entourage de vous aider en douceur, en suivant le point 1 (ci-dessus). Vous êtes diabétique de type 1 et vous faites une hypoglycémie profonde ou sévère (perte de conscience, coma, convulsions, impossibilité de déglutir...). Une personne de votre entourage peut pratiquer une injection de glucagon, **si vous lui avez préalablement appris comment faire ou si elle a été formée**. Prévenez vos proches qu'**il ne faut surtout pas vous alimenter si vous êtes inconscient(e) (risque d'étouffement)**. Si votre entourage ne peut pas gérer la situation, **il doit contacter rapidement les secours : le 15 ou le 112**.

Évitez l'hypoglycémie au volant

En voiture, quelques règles simples de sécurité sont à respecter pour limiter la survenue d'une hypoglycémie :

- Ayez toujours de quoi vous resucrer (morceaux de sucre ou boisson sucrée, avec soi et dans la boîte à gants, par exemple).
- Ayez toujours votre lecteur de glycémie à portée de main.
- Contrôlez votre glycémie, **avant de prendre le volant**, et toutes les deux heures lors des longs trajets.
- Ne prenez pas le volant lorsque votre glycémie est basse.
- **Dans la mesure du possible, évitez de faire votre injection d'insuline juste avant de prendre le volant.**
- En cours de trajet, au moindre doute, gardez votre véhicule dans un lieu sécurisé (aire de repos) pour vérifier votre glycémie.
- Soyez particulièrement vigilant en cas de traitements associés. **Certains médicaments, autres que ceux prescrits pour le diabète, peuvent en effet altérer votre vigilance et votre concentration (risque de somnolence, troubles de la vision...).** Vous pouvez vérifier la présence de mises en garde particulières sur vos boîtes de médicaments. Celles-ci sont signalées par des pictogrammes.

Hypoglycémies sévères

Si vous êtes sujet à des hypoglycémies sévères, fréquentes ou non ressenties, il est indispensable d'en comprendre les causes et les circonstances de survenue (retard dans la prise d'un repas, dose d'insuline inadaptée, repas pauvre en glucides, activité imprévue ou plus intense que d'habitude...) et d'en discuter avec votre médecin.

Pour en savoir plus sur l'hypoglycémie, téléchargez notre guide " l'hypoglycémie : comment la prévenir ? comment l'appivoiser ? " dans votre espace perso.

Pour avoir accès à ce guide et à tous nos autres guides thématiques dans votre espace perso, [inscrivez-vous à notre newsletter](#).