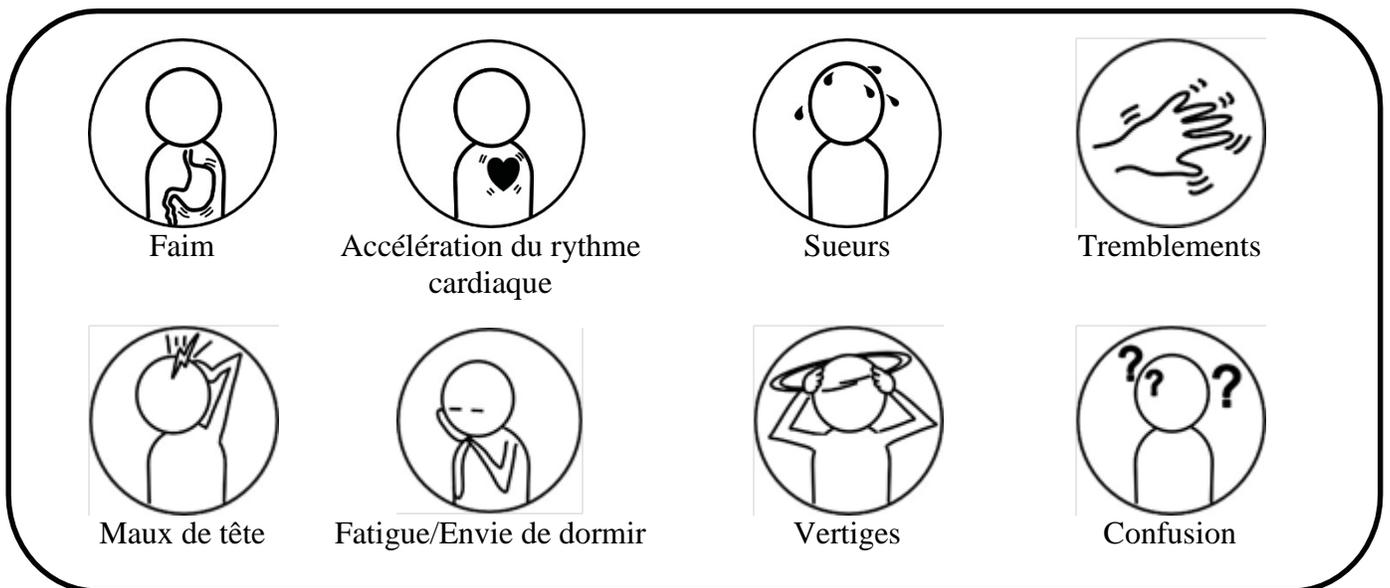


Hypoglycémie (glycémie faible)

Low Blood Sugar (Hypoglycemia)

Une hypoglycémie correspond à une mesure de **4 mmol/l** sur un glucomètre ou un capteur de glycémie. L'hypoglycémie peut être dangereuse si vous prenez des médicaments contre le diabète, particulièrement de l'insuline.

Sachez reconnaître les signes d'une hypoglycémie



Traitez l'hypoglycémie rapidement

1. Mangez 15 grammes de sucre à action rapide. Voici quelques exemples :



Glucose Dex 4
4 comprimés



Boisson gazeuse ordinaire
175 ml
(3/4 de tasse)



Jus
175 ml
(3/4 de tasse)

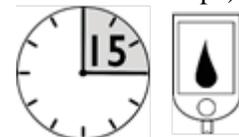


Bonbons
3 gros bonbons



Sucre, confiture, miel ou sirop
15 ml (1 cuillère à soupe)

2. Attendez 15 minutes. Vérifiez votre glycémie de nouveau. Si celle-ci est inférieure à **4 mmol/l**, mangez encore 15 grammes de sucre à action rapide.



3. Lorsque votre glycémie est supérieure à **4 mmol/l**, mangez un aliment riche en féculents (7 craquelins et un morceau de pain) et une protéine (fromage ou beurre d'arachides) si votre prochain repas est dans plus d'une heure. Parlez à votre équipe soignante de cette étape.

Important à savoir

1. Si vous souffrez de diabète de type 1 et que vous ne pouvez pas traiter une hypoglycémie vous-même, il se peut qu'une tierce personne doive vous injecter du glucagon. Demandez à votre équipe soignante de vous parler de ce médicament.
2. Si vous devez conduire après avoir traité une hypoglycémie :
 - **Attendez 40 minutes** avant de conduire
 - Assurez-vous que votre glycémie est de **5 mmol/l ou plus avant de prendre le volant**
 - Une hypoglycémie nuit à votre capacité à conduire. Demandez à votre équipe soignante de vous donner le feuillet « Conduire en étant diabétique ».



L'hypoglycémie est dangereuse

- L'hypoglycémie vous expose à un risque plus élevé d'accidents, de chutes ou de pensées confuses. Elle ralentit le temps de réaction de votre corps et de votre esprit.
- Des hypoglycémies fréquentes peuvent entraîner la perte des signes avant-coureurs comme les sueurs, l'accélération du rythme cardiaque, etc. Les hypoglycémies qui ne sont pas remarquées ou traitées peuvent entraîner de la confusion, une perte de conscience ou des convulsions.

Préparez-vous afin d'empêcher ou de faire face à une hypoglycémie

- Ayez toujours avec vous du sucre à action rapide et un glucomètre si vous présentez un risque d'hypoglycémie.
- Sachez comment empêcher les hypoglycémies. Voici des causes possibles d'hypoglycémie :
 - collations ou repas manqués ou en retard;
 - apport en glucides inférieur à ce que vous consommez d'ordinaire;
 - activité physique supérieure à ce que vous faites d'ordinaire;
 - consommation d'alcool l'estomac vide, ou consommation excessive d'alcool;
 - prise excessive de médicament contre le diabète.
- Parlez avec votre équipe soignante si vous souffrez d'hypoglycémie. Vos médicaments contre le diabète devront peut-être être ajustés.

Ces informations sont fournies à titre général et ne remplacent aucunement l'avis de votre professionnel de la santé. Ce feuillet peut être reproduit sans autorisation à toute fin éducative et non commerciale. Ce feuillet ne peut pas être modifié sans la permission écrite du Programme d'endocrinologie et de métabolisme (Endocrinology and Metabolism Program) de la zone de Calgary. © Alberta Health Services 2019

L'AHS apprécie l'assistance de la Mosaic PCN Refuge Health Clinic pour les versions traduites.