

Prévenir les hypoglycémies



Le **glucose** est une source d'énergie essentielle à l'organisme. Il est fourni par l'alimentation :

- sous forme de sucres dits « rapides » : pommes de terre, pain, semoule (index glycémique fort) ;
- sous forme de sucres dits « lents » : pâtes, lentilles, haricots blancs, etc. (index glycémique faible) ;
- et à partir de certaines protéines.

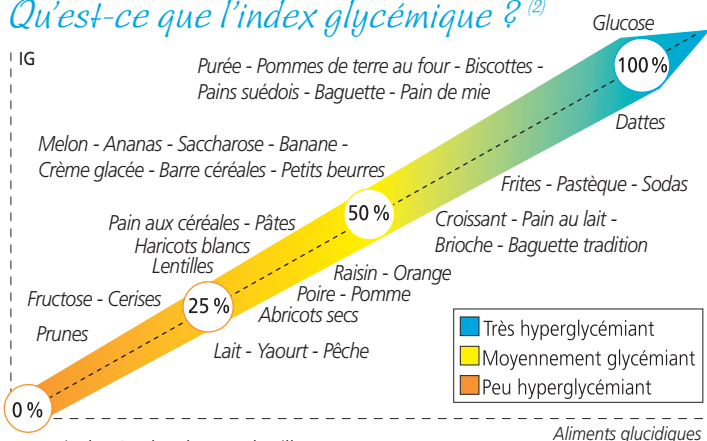
Produite par le pancréas, l'**insuline** est la seule hormone permettant au glucose d'être utilisé par les cellules du corps humain. Le diabète se déclare lorsque l'insuline est insuffisamment produite ou qu'elle ne remplit pas son rôle.

Il est caractérisé par une concentration trop élevée de sucre dans le sang :

- glycémie à jeun > 1,26 g/l (7,0 mmol/l) mesurée à deux reprises ;
- glycémie à 2 heures après charge de 75 g de glucose \geq 2 g/l (11,1 mmol/l) (ANAES)⁽¹⁾.

Une **hypoglycémie** survient lorsque la glycémie (taux de glucose dans le sang) est trop basse (en général < 0,60 g/l).

Qu'est-ce que l'index glycémique ? ⁽²⁾



A partir des études de Brand Miller

L'index glycémique d'un aliment permet de quantifier sa capacité à élever la glycémie par rapport à un glucide de référence : **le glucose**.

Ces résultats peuvent varier d'un individu et/ou d'un repas à l'autre.

L'hypoglycémie : causes et signes

Si vous faites une hypoglycémie, vous en trouverez facilement la ou les causes. Être conscient du ou des facteurs déclencheurs vous aidera à prévenir son apparition :

- un repas sauté ou pas assez riche en glucides ;
- un exercice physique trop intense ou imprévu ;
- une dose d'insuline trop élevée ;
- une injection d'insuline imprécise (injection trop profonde en intra-musculaire) ;
- une consommation d'alcool sans absorption conjointe de glucides ;
- une émotion forte ;
- chez le diabétique de type 2, l'absorption concomitante d'un médicament augmentant l'effet d'un antidiabétique oral.

Le tableau ci-dessous résume les différents signes annonciateurs d'une hypoglycémie (**du + fréquent au – fréquent**) pour vous-même mais aussi votre entourage.

SYMPTÔMES D'UNE HYPOGLYCÉMIE	SYMPTÔMES DÉCELABLES PAR VOTRE ENTOURAGE
<ul style="list-style-type: none">- sueurs- tremblements- sensation de faim- troubles de la vue- fatigue soudaine- nervosité- sentiment de fonctionner au ralenti- sentiment de bien-être ou de mal-être- comportement bizarre- gestes imprécis- sensation de froid- sentiment d'une perte de connaissance imminente- palpitations- picotements au niveau de la bouche- maux de tête- gêne pour parler ou articuler les mots- nausées- somnolence- angoisse- soif intense- vomissements	<ul style="list-style-type: none">- pâleur- sueurs- difficultés pour parler- fatigue intense- comportement incohérent- excès de nervosité- tremblements- yeux fixes, « vides »- « ralentissement » de la parole ou des actes- angoisse extrême- état semblable à l'ivresse- somnolence- accès de rire et de pleurs- pouls rapide- désorientation- agressivité

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Voici la conduite à tenir lorsque vous ressentez les symptômes d'une hypoglycémie :

- arrêter toute activité et s'asseoir si possible ;
- se « resucrer » rapidement (voir encadré ci-dessous)
- confirmer l'hypoglycémie par un contrôle au bout du doigt (à l'aide d'un autopiqueur et d'un lecteur glycémique) ;
- contrôler à nouveau le taux de sucre 20 à 30 minutes plus tard. Si la glycémie n'est pas revenue à la normale, reprendre 10 à 20 g de sucre ;
- contrôler la glycémie une dernière fois une à deux heures après l'épisode initial.

Se « resucrer » = prendre 15 g de sucre

- Soit :
- 3 morceaux de sucre
 - 1 verre de soda (pas la canette entière !)
 - 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel
 - 1 berlingot de lait concentré sucré
 - 1 pâte de fruit

Remarque

Les symptômes commencent à passer 10 à 15 minutes après la prise de sucre.

Ne pas consommer de fruits ou de chocolat en cas d'hypoglycémie car ils n'apportent pas assez de sucre !

Quelques conseils pour éviter les hypoglycémies

- Contrôler fréquemment sa glycémie au bout du doigt (également au coucher, et si celle-ci est $< 1,4$ g/l, prendre une collation pour éviter une hypoglycémie nocturne).
- Adopter une alimentation équilibrée et régulière tout au long de la journée (trois repas principaux et éventuellement deux collations).
- Avoir toujours du sucre sur soi (ou à portée de main) en quantité suffisante pour pouvoir se « resucrer » deux fois.
- Eviter de conduire une voiture tant que le traitement du diabète n'est pas maîtrisé.
- Respecter la prise des antidiabétiques oraux au bon moment par rapport aux repas, pour les diabétiques de type 2.
- Eviter de consommer de l'alcool en dehors des repas.
- Penser à avoir sa carte de diabétique dans son portefeuille (pour qu'on puisse vous venir en aide ou appeler du secours en cas de malaise).

- (1) Agence nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé (ANAES).
Principes de dépistage du diabète de type 2. Février 2003.
- (2) Brand Miller J. L'index glycémique des aliments. Cat Nut. Diet., 32,1,1997;42-47.

*NovoPratique est réalisé en collaboration avec
le Pr Michel Marre (Groupe Hospitalier Bichat-Claude Bernard)
et le Dr Martine Letanoux (endocrinologue)*

Prochain rendez-vous
|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| à |_|_| h |_|_|

Cachet du médecin

 N° Vert 0 800 80 30 70

www.diabete.fr
www.novonordisk.fr


novo nordisk®