

# L'HYPOGLYCÉMIE



## Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

Une hypoglycémie, c'est avoir une glycémie trop basse. On parle d'hypoglycémie lorsque les valeurs sont

- De moins de 70 mg/dl sur le lecteur de glycémie
- Moins de 80 ↓↓ sur un capteur de glucose interstitiel

sur un capteur de glucose interstitiel

L'affichage "Lo" peut apparaître lorsque la glycémie est très basse

## Quels sont les signes de l'hypoglycémie ?

Pâleur, yeux cernés, transpiration, comportement anormal (colère, fou rire injustifié, inattention, pleurs, chahut, agressivité, excitation...), sensation de faim, tremblements, somnolence, faiblesse, mal à la tête, vertige, vue trouble, démarche titubante.



## Que faire en cas d'hypoglycémie ?

- Prévenir un adulte
- Contrôler si possible sa glycémie
- Manger du sucre

**Glycémie <40**  
taux de sucre dans le sang

**Capteur**  
taux de sucre dans le tissu interstitiel

<70↓ **OU** <70↘

### Conduite à tenir



2 sucres / 20kg de poids

**Glycémie 40-70**  
taux de sucre dans le sang

**Capteur**  
taux de sucre dans le tissu interstitiel

70-80↓ **OU** 70-80↘ **OU** <70→

### Conduite à tenir



1 sucre / 20kg de poids

**Glycémie 71-80**  
taux de sucre dans le sang

**Capteur**  
taux de sucre dans le tissu interstitiel

**81-100↓** OU **81-100↘** OU **<71-80→**

**Conduite à tenir** si signes d'hypoglycémie



½ sucre / 20kg de poids

Si les signes persistent au bout de 15 à 20 minutes, il te faudra reprendre du sucre.

Lorsque les signes disparaissent, prendre le repas ou la collation prévue, sinon poursuivre les activités. La dose d'insuline rapide pour le repas ne doit pas être modifiée.

Si tu fais du sport, pense bien à manger une collation après avoir pris du sucre.

Si la crise survient avant de te coucher, tu peux :

- soit manger une collation.
- soit utiliser un basal temporaire - 20% pendant 60 à 90 minutes.

### **Quelles sont les causes de l'hypoglycémie ?**

Une hypoglycémie peut intervenir pour différentes raisons :

- Lorsque l'on a reçu trop d'insuline
- Lorsque l'on a fait trop d'insuline pour la quantité de glucides du repas
- Lorsque l'on n'a pas consommé tous les glucides prévus au repas
- Lorsque l'on a fait une activité physique plus importante

- Lorsque l'on a trop attendu entre une injection d'insuline rapide et le début du repas.

## Comment resucrer en cas d'hypoglycémie ?

**Équivalences de ressucrage**  
pour les hypoglycémies

**5g de glucide =**

 Un carré de sucre	<b>OU</b>	 ½ cuillère à café de miel
 ½ cuillère à café de confiture ou gelée	<b>OU</b>	 ½ cuillère à café de sirop pur
 50 mL de jus de fruits (¼ de brique de jus)	<b>OU</b>	 50 mL de soda sucré
 4 petits Dragibus	<b>OU</b>	 1 gros Dragibus
 1 bonbon Fraise Tagada	<b>OU</b>	 1 pâte de fruits (12g)

**Lait concentré sucré**  
possibilités de resucrer

**1 stick de lait concentré sucré**  
= 30g dont 17g de glucides (sucres)

 = 

**Les aliments  
qui ne resucrent pas**

**NE PAS UTILISER**



Les fruits



Les compotes



Les jus de fruits  
pressés



Les gâteaux  
et biscuits



Le chocolat



La pâte à tartiner



Les barres  
chocolatées



Les boissons  
lights