

Traiter le diabète

Chapitre 4

Glycémie faible (hypoglycémie)

Vous allez découvrir :

1. L'hypoglycémie et passer en revue les signes et les symptômes
2. Les facteurs de risque et le traitement de l'hypoglycémie
3. Comment prévenir l'hypoglycémie
4. L'effet de l'hypoglycémie sur la conduite d'un véhicule
5. Les bijoux d'identification médicale du diabète

1. L'hypoglycémie et ses signes et symptômes

Qu'est-ce que l'hypoglycémie?

L'hypoglycémie peut être dangereuse. On dit qu'il y a hypoglycémie quand il n'y a pas assez de sucre dans votre sang. Votre cerveau et votre corps ont besoin de sucre pour fonctionner. Hypoglycémie est synonyme de glycémie faible.

L'hypoglycémie survient quand votre taux de sucre dans le sang tombe en dessous de 4 mmol/l. Vous pouvez avoir des symptômes d'hypoglycémie à différents niveaux, par exemple quand votre taux de sucre est de 6 mmol/l.

Si votre glycémie devient trop faible, vous pouvez vous sentir désorienté, embrouillé, et même perdre connaissance (tomber dans le coma). Cela s'appelle une hypoglycémie grave. Elle a lieu quand votre glycémie est si basse que vous ne pouvez pas la traiter vous-même avec des sucres rapides ou du glucagon (un médicament parfois prescrit par les médecins aux personnes sujettes à une très faible glycémie).

Enseignez aux membres de votre famille et à vos amis comment vous aider quand vous ne pouvez plus traiter vous-même votre hypoglycémie. Ils doivent savoir que c'est une urgence médicale et que vous avez besoin d'aide immédiatement.

Quels sont les signes et les symptômes de l'hypoglycémie?

Les signes et les symptômes de l'hypoglycémie sont différents d'une personne à l'autre. Vous pouvez avoir n'importe lesquels des symptômes mentionnés ci-dessous. Les signes et symptômes courants sont les suivants :

- Tremblements
- Difficulté à penser
- Maux de tête
- Étourdissements
- Fatigue (somnolence)

- Modifications de votre vision
- Anxiété (nervosité et peur)
- Fourmillements dans votre visage ou vos mains
- Nausées, maux d'estomac
- Transpiration
- Faim
- Battements de cœur plus rapides que d'habitude (palpitations)
- Difficulté à parler
- Désorientation (esprit embrouillé)
- Crises ou perte de connaissance (hypoglycémie grave)

Certaines personnes ont de faibles taux de sucre dans le sang sans avoir aucun des signes ou symptômes énumérés. Dans ce cas, il est essentiel de vérifier souvent votre glycémie pour voir si elle est faible (en particulier avant de conduire une auto, une moto ou un bateau). Vérifiez souvent votre glycémie par précaution. Cela vous aidera à savoir quand elle est basse.

Quelles sont les répercussions de l'hypoglycémie?

L'hypoglycémie est un risque pour votre santé et votre sécurité.

- N'utilisez pas de machinerie et ne conduisez pas de véhicule si votre glycémie est faible, car le risque d'accident est plus élevé dans ce cas;
- Si vous avez un épisode d'hypoglycémie, cela vous expose au risque de ne pas être capable de remarquer quand votre glycémie baissera la prochaine fois.

2. Les facteurs de risque et le traitement de l'hypoglycémie

Quels sont les facteurs de risque de l'hypoglycémie?

Vous risquez l'hypoglycémie si vous :

- Prenez de l'insuline
- Prenez un médicament de la catégorie des sécrétagogues (qui sécrètent de l'insuline) comme :
 - Diamicon (gliclazide)
 - Amaryl (glimépiride)
 - Diabeta (glyburide)
 - Glucosnorm (repaglinide)

Pour en savoir plus, lisez le chapitre 7 de cette partie qui porte sur les médicaments contre le diabète.

- Démarrez un nouveau programme d'exercice et que de l'insuline ou un médicament de la catégorie des sécrétagogues vous est prescrit.
- Avez eu des épisodes d'hypoglycémie dans le passé.
- Avez un A1c inférieur à 6 %.
- N'avez aucun des signes ou symptômes de l'hypoglycémie.

Comment l'hypoglycémie est-elle traitée?

Il existe deux manières de savoir si vous êtes atteint d'hypoglycémie :

1. Vous avez au moins un des signes ou symptômes de l'hypoglycémie;
2. La mesure qui s'affiche sur votre glucomètre est inférieure à 4,0 mmol/l.

Si vous êtes atteint d'hypoglycémie :

1. Agissez rapidement. N'attendez pas.
2. Arrêtez ce que vous faites et asseyez-vous. Mesurez votre glycémie avec un glucomètre si vous ne l'avez pas déjà fait.
3. Mangez ou buvez 15 grammes de sucres rapides. Les sucres rapides font vite augmenter votre glycémie.

Voici des exemples de sucres rapides :

- 15 grammes de sucre en morceaux
 - $\frac{3}{4}$ de tasse (175 ml) de jus
 - $\frac{3}{4}$ de tasse (175 ml) de boisson gazeuse ordinaire
 - 3 cuillères à thé ou 3 sachets de sucre dissous dans de l'eau
 - 6 LifeSavers
 - 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel
4. Attendez 15 minutes.
 5. Mesurez de nouveau votre glycémie.
 - Si elle est encore inférieure à 4 mmol/l, prenez 15 grammes supplémentaires de sucres rapides;
 - Attendez 15 minutes de plus et vérifiez une nouvelle fois votre glycémie;
 - Répétez cette étape jusqu'à ce que votre glycémie dépasse 4 mmol/l.
 6. Quand votre glycémie est supérieure à 4 mmol/l, mangez votre repas habituel.
 - Suivez votre programme normal de repas;
 - Prenez une collation si votre repas est dans plus d'une heure. Cette collation devrait contenir des sucres lents et des protéines, par exemple une tranche de pain complet avec du fromage à faible teneur en gras. Les sucres lents font augmenter votre glycémie progressivement sur une certaine période de temps, ce qui empêchera le déclenchement d'un autre épisode d'hypoglycémie.

Comment l'hypoglycémie grave est-elle traitée?

Si vous avez eu un épisode grave d'hypoglycémie dans le passé, votre médecin peut vous conseiller de traiter votre prochain épisode avec des quantités plus importantes de sucres rapides ou avec du glucagon (un médicament qu'il peut vous prescrire).

Si votre glycémie chute trop bas, vous aurez sans doute besoin d'aide. Il est essentiel de faire savoir à votre famille et à vos amis comment vous aider quand vous ne pouvez plus vous prendre en charge vous-même (par exemple, si vous vous sentez désorienté, si vous avez une crise ou si vous perdez connaissance). C'est une urgence médicale. Portez des bijoux qui indiquent aux gens que vous êtes diabétique. Un bracelet d'alerte médicale en est un exemple.

	Matin	Après-midi	Soir
Quand est-ce que j'ai pris mes médicaments contre le diabète aujourd'hui?			
Est-ce que je prends un nouveau médicament? Ou est-ce que c'est une dose différente du même médicament?			
Pendant combien de temps est-ce que j'ai fait de l'exercice aujourd'hui? À quelle heure est-ce que j'ai fait de l'exercice?			
Qu'est-ce que j'ai mangé et bu aujourd'hui? À quelle heure est-ce que j'ai mangé?			

Quelle leçon tirer d'un épisode d'hypoglycémie?

Réfléchissez à votre épisode d'hypoglycémie pour essayer d'empêcher qu'un autre ne se produise. Servez-vous du tableau de réflexion ci-dessous pour répondre aux questions concernant votre épisode d'hypoglycémie.

Montrez ce tableau à votre médecin, votre pharmacien ou votre éducateur spécialisé en diabète. Ils peuvent vous aider à faire des changements pour prévenir l'hypoglycémie, par exemple dans vos médicaments, votre alimentation ou votre programme d'exercice.

3. Comment prévenir l'hypoglycémie

Il existe de nombreuses façons de prévenir l'hypoglycémie. Parlez à votre médecin, votre pharmacien ou votre éducateur spécialisé en diabète pour découvrir :

- La meilleure dose de médicaments contre le diabète pour vous.
- Comment planifier la prise de vos médicaments contre le diabète en fonction de votre alimentation.
- Quand vos médicaments contre le diabète fonctionnent le mieux pour faire baisser votre glycémie.
- À quelle fréquence vérifier votre glycémie.
- Combien d'exercice fait baisser votre glycémie :
 - Si vous prenez de l'insuline ou un médicament de la catégorie des sécrétagogues, vérifiez votre glycémie avant de faire de l'exercice. Si elle est inférieure à 5,5 mmol/l, prenez une collation qui contient des protéines et des sucres lents (par exemple, une tranche de pain complet avec du beurre d'arachide). Les sucres lents font augmenter votre glycémie progressivement, empêchant le déclenchement d'un épisode d'hypoglycémie.
- Comment reconnaître les signes et les symptômes de l'hypoglycémie. Gardez des sucres rapides sur vous en tout temps juste au cas où vous en auriez besoin. Les sucres rapides font vite augmenter votre glycémie.

4. L'effet de l'hypoglycémie sur la conduite d'un véhicule

Votre glycémie devrait être supérieure à 5 mmol/l si vous conduisez. Cela évite que vous soyez atteint d'hypoglycémie au volant. C'est une information capitale si vous prenez de l'insuline ou un médicament de la catégorie des sécrétagogues.

Alerte sécurité!

Vous risquez l'hypoglycémie (en particulier après une séance d'exercice) si vous prenez l'un des médicaments suivants contre le diabète :

- Insuline
- Médicaments sécrétagogues, notamment :
 - Diamicron (gliclazide)
 - Amaryl (glimépiride)
 - Diabeta (glyburide)
 - Glucosnorm (répaglinide)

Suivez les conseils ci-dessous pour conduire en toute sécurité :

- Vérifiez votre glycémie avant de conduire. Elle devrait être supérieure à 5 mmol/l;
- Vérifiez votre glycémie toutes les 4 heures lors des longs trajets;
- Gardez des sucres rapides sur vous en tout temps pour pouvoir traiter rapidement une hypoglycémie;
- Votre glycémie doit rester supérieure à 5 mmol/l pendant au moins 45 minutes avant que vous conduisiez, si vous venez de vous traiter pour un épisode d'hypoglycémie.

5. Les bijoux d'identification médicale

Qu'est-ce qu'un bijou d'identification médicale?

Les bijoux d'identification médicale sont des bijoux portant un petit emblème médical. À l'arrière de l'emblème, il est indiqué « diabète ». Cet emblème précise aux gens que vous avez le diabète. Ces bijoux existent sous de nombreuses formes, notamment des bracelets et des colliers.

Pourquoi porter un bijou d'identification médicale??

Les bijoux d'identification médicale peuvent vous sauver la vie. Ils indiquent votre situation de santé. Si vous vous sentez embrouillé, désorienté, ou que vous perdez connaissance, le bracelet indiquera aux autres que vous êtes diabétique, ce qui leur permettra de savoir comment vous aider rapidement. Pour en savoir plus, parlez à votre médecin, votre pharmacien ou votre éducateur spécialisé en diabète.

Résumé

- Vous êtes atteint d'hypoglycémie quand il n'y a pas assez de sucre dans votre sang.
- Vous pouvez n'avoir aucun signe ou symptôme de l'hypoglycémie. Vérifiez votre glycémie souvent si vous prenez de l'insuline ou un médicament de la catégorie des sécrétagogues. Lisez l'alerte de sécurité qui figure dans cette partie, concernant le risque d'hypoglycémie avec certains médicaments contre le diabète.
- Vérifiez votre glycémie si vous remarquez n'importe quel signe ou symptôme d'hypoglycémie.
- Traitez tout un épisode d'hypoglycémie au moyen de sucres rapides. Les sucres rapides font vite augmenter votre glycémie.
- Assurez-vous que votre glycémie est supérieure à 5 mmol/l avant de conduire.
- Les bijoux d'identification médicale peuvent vous sauver la vie.