

Votre glycémie :

hypoglycémie et hyperglycémie

Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

L'hypoglycémie se manifeste quand la quantité de glucose sanguin (sucre dans le sang) est inférieure à la valeur cible (moins de 4 mmol/L).

Quels sont les signes de l'hypoglycémie ?

Vous pourriez ressentir ce qui suit :

- Tremblements, étourdissements, nausée
- Nervosité, irritabilité, anxiété
- Confusion, incapacité de se concentrer
- Faim
- Battements de cœur rapides
- Transpiration, maux de tête
- Faiblesse, somnolence
- Engourdissement ou picotements de la langue ou des lèvres

Quelles sont les causes de l'hypoglycémie ?

L'hypoglycémie peut résulter du fait que :

- vous avez fait plus d'activité physique que d'habitude
- vous n'avez pas mangé à l'heure prévue
- vous avez mangé moins que vous auriez dû
- vous avez pris une dose trop élevée de médicaments
- vous avez consommé de l'alcool

Comment puis-je traiter l'hypoglycémie ?

Si vous présentez des signes d'hypoglycémie, vérifiez immédiatement votre glycémie. Si vous n'avez pas votre glucomètre à portée de la main, traitez quand même vos symptômes. Il vaut mieux ne pas prendre de risques.

Consommez 15 grammes de glucides à action rapide (sous forme solide ou liquide) :

- 15 g de glucose sous forme de comprimés (choix privilégié)
- 15 mL (1 cuillerée à table) ou 3 sachets de sucre dissous dans l'eau
- 175 mL ($\frac{3}{4}$ tasse) de jus ou boisson gazeuse ordinaire
- 6 Life Savers® (1 = 2,5 g de glucides)
- 15 mL (1 cuillerée à table) de miel (sauf chez les enfants de moins d'un an)

Étant donné que l'hypoglycémie peut se manifester très rapidement, il est important de la traiter immédiatement. En cas de baisse très marquée de votre glycémie, vous pourriez avoir besoin d'aide. Une glycémie très basse peut entraîner :

- de la confusion et de la désorientation
- une perte de conscience
- des convulsions

Portez toujours votre identification MedicAlert®. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou éducateur spécialisé en diabète sur la prévention et le traitement d'urgence d'une hypoglycémie grave.



Qu'est-ce que l'hyperglycémie ?

Quand votre glycémie à jeun atteint ou dépasse 11 mmol/L, vous pourriez :

- avoir soif
- uriner plus souvent que d'habitude, surtout la nuit
- vous sentir fatigué

Attendez de 10 à 15 minutes, puis vérifiez de nouveau votre glycémie. Si elle est encore basse :

- Recommencez le traitement
- Si votre prochain repas est prévu dans plus d'une heure ou si vous devez faire de l'activité physique, prenez une collation, comme un demi-sandwich ou du fromage et des craquelins (un aliment qui contient 15 grammes de glucides et des protéines)
- Essayez de découvrir pourquoi votre glycémie a chuté et apportez les changements nécessaires pour prévenir une nouvelle hypoglycémie
- Attendez de 45 à 60 minutes avant de prendre le volant

Quelles sont les causes de l'hyperglycémie ?

L'hyperglycémie peut résulter d'un déséquilibre entre l'alimentation, l'activité physique et la médication ou encore d'une maladie ou d'un stress.

Que dois-je faire en cas d'hyperglycémie ?

Suivez le traitement recommandé par votre médecin, votre éducateur en diabète ou un autre membre de votre équipe de soins. En cas d'épisodes répétés d'hyperglycémie, vous devrez peut-être consulter votre médecin par téléphone ou en personne pour :

- Ajuster votre plan alimentaire
- Ajuster votre activité physique
- Ajuster votre médication et/ou votre insuline

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques, nous tenons la promesse de notre mission. Visitez diabetes.ca pour de plus amples renseignements.

Association
Canadienne
du Diabète

* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

Articles connexes : Le diabète, L'essentiel sur le diabète de type 2, L'essentiel sur le diabète de type 1, Principes de base, Rester en santé avec le diabète

diabetes.ca | 1-800 BANTING