

# Hypoglycémie glycémie trop basse chez l'adulte

## Quels sont les signes?

Chaque personne a sa propre façon de reconnaître l'hypoglycémie.

Voici quelques-uns des signes:



Sévérité



transpiration



tremblements



palpitations



anxiété



faim



nausée



mal de tête



picotements



sommeil altéré



rêves bizarres



faiblesse/étourdissements



difficulté à se concentrer



changements dans la vision



somnolence



difficulté à parler



perte de conscience

## Pourquoi l'hypoglycémie se produit-elle?

### Avez-vous...

- Mangé moins que prévu?
- Mangé plus tard que d'habitude?
- Pris plus de médication que prévu?
- Été plus actif que prévu?
- Bu de l'alcool dans les dernières 24 heures?

**La peur des « baisses de glycémie » est fréquente et normale. Si vous avez des hypoglycémies, parlez-en à votre équipe de diabète:**

- médecin • infirmière praticienne • pharmacien
- infirmière • nutritionniste

## Comment la corriger

### MANGER du sucre à action rapide



15 g de glucose sous forme de comprimés de glucose



1 cuillère à table (15 mL) de miel



1 cuillère à table (15 mL) de sucre dans de l'eau



2/3 tasse (150 mL) de jus ou de boisson gazeuse régulière



15 g de sucre à action rapide (ex: 6 Life Savers ou 2 rouleaux de bonbons Rocket)



**ATTENDRE 15 minutes** et **VÉRIFIER**



Si glycémie **AU-DESSUS** de 4.0 mmol/L **ET que le prochain repas est dans l'heure qui suit**

Si glycémie **AU-DESSUS** de 4.0 mmol/L **ET que le prochain repas est dans plus d'une heure**

Si glycémie **EN-DESSUS** de 4.0 mmol/L **RÉPÉTER étapes ci-dessus**

### Manger UN de chacun:

#### Féculent:

p.ex: 7 craquelins ou 1 tranche de pain

#### ET

#### Protéine:

p.ex: 1 morceau de fromage ou 2 cuillères à table de beurre d'arachide



### Conduisez-vous?

**Après** avoir corrigé une hypoglycémie, **attendez** que votre glycémie soit au-dessus 5 mmol/L avant de commencer à conduire. Votre cerveau peut nécessiter jusqu'à 40 minutes après la correction de l'hypoglycémie pour se rétablir et que vous puissiez conduire de façon sécuritaire à nouveau.