



L'hypoglycémie

Introduction

Le présent module a pour but de vous informer au sujet de l'hypoglycémie. Il porte sur les causes de l'hypoglycémie, les symptômes et les traitements associés, ainsi que sur la prévention.

Définition

L'hypoglycémie est une diminution du taux de glucose dans le sang (glycémie) sous la valeur normale (**moins de 4 mmol/L**), avec ou sans symptômes. Il est plus sécuritaire de **prévenir** l'hypoglycémie.

Causes

Les facteurs suivants peuvent perturber l'équilibre de la glycémie et entraîner une **hypoglycémie**.

Alimentation

- Consommation de glucides inférieure à la quantité prévue.
- Collation ou repas oubliés ou retardés (ex. : prise de sang à jeun).
- Erreur dans l'évaluation de la teneur en glucides des aliments.
- Ralentissement de la vidange de l'estomac (gastroparésie).
- Incapacité de s'alimenter (nausées, vomissements).
- Présence de repas très riches en matières grasses.
- Longue période sans manger lors de la prise de médicament antidiabétique ou d'insuline.

Activité physique

- Surplus d'activités physiques sans ajustement de l'alimentation, de la médication pour le contrôle de la glycémie ou de l'insuline.

Stress

- Absence de stratégie pour gérer son stress.
- De vives émotions positives ou négatives.
- Changements hormonaux (problème avec la glande thyroïde, menstruations, syndrome pré-menstruel, etc.).

Médication

- Surplus d'un médicament pour le contrôle de la glycémie ou d'insuline.
- Injection d'insuline dans une région du corps sollicitée par l'activité physique.
- Non-respect de l'horaire recommandé.

Module 5

Introduction	1
Définition	1
Causes	1
Symptômes de l'hypoglycémie	2
Traitement de l'hypoglycémie (personne consciente)	4
Traitement de l'hypoglycémie sévère (personne inconsciente ou incapable d'avaler)	6
Administration du Glucagon	7
Prévention de l'hypoglycémie	8
Conclusion	8
Messages clés	8
Questions	8

1. Toute référence au contenu du présent document est autorisée, avec mention de la source.
2. Toute modification de ce produit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sur machine électronique, mécanique, à photocopier ou à enregistrer, est formellement interdite.

Alcool

- Prise d'alcool, l'estomac vide, chez les personnes qui prennent de l'insuline ou une médication qui stimule le pancréas à produire plus d'insuline (DiaBeta ou Glyburide, Diamicon, Amaryl, GlucoNorm).
- Avec l'insuline, particulièrement après avoir fait de l'activité physique.

L'hypoglycémie peut survenir dans les 24 heures suivant la consommation d'alcool.

Autres

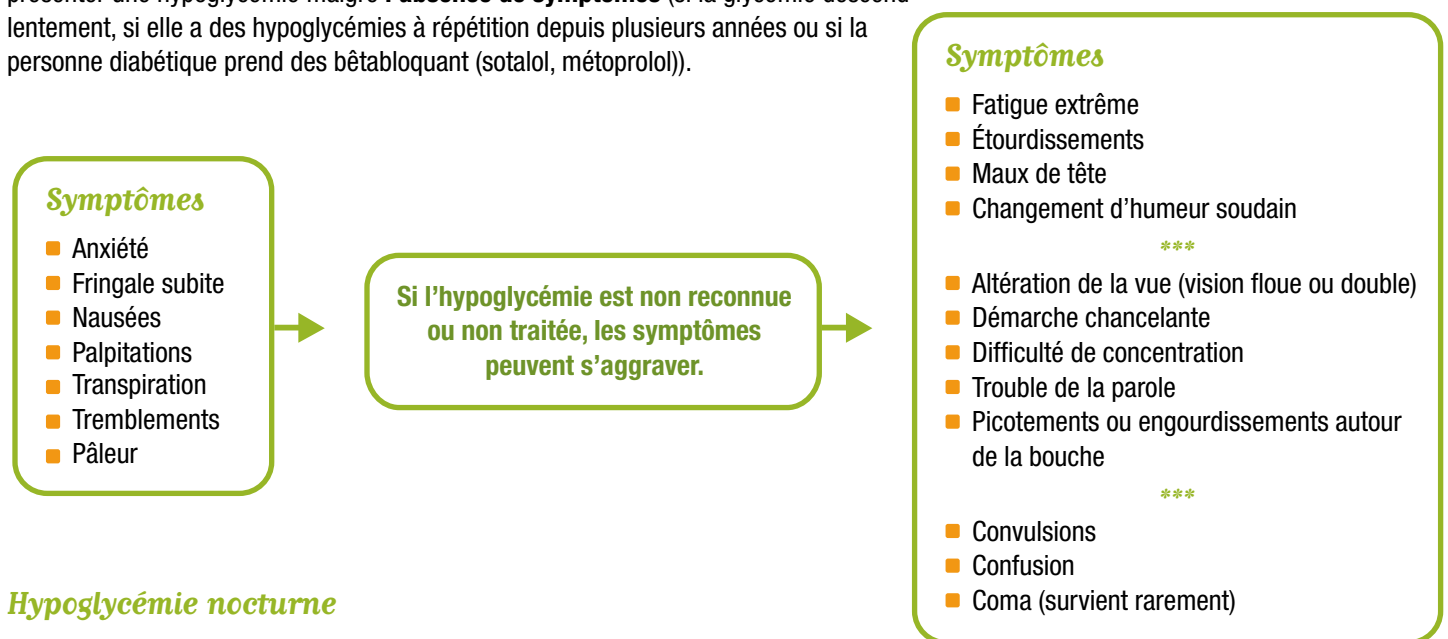
- Prise d'un produit de santé naturel.
- Consommation de cannabis.

Symptômes de l'hypoglycémie

Caractéristiques

Début rapide ou progressif.

Les symptômes de l'hypoglycémie sont **différents d'une personne à l'autre** et peuvent varier dans le temps. Parfois, la personne peut présenter une hypoglycémie malgré l'**absence de symptômes** (si la glycémie descend lentement, si elle a des hypoglycémies à répétition depuis plusieurs années ou si la personne diabétique prend des bêtabloquant (sotalol, métoprolol)).



Hypoglycémie nocturne

Si l'hypoglycémie survient pendant la nuit, certains symptômes peuvent révéler cet état :

- Transpiration abondante;
- Cauchemars;
- Sommeil agité;
- Au lever, glycémie supérieure à 7 mmol/L et parfois accompagnée de maux de tête.

Si vous vivez ce genre de situation, il est recommandé de **mesurer votre glycémie entre 2 h et 3 h du matin** afin de vérifier s'il s'agit d'une hypoglycémie. Si vous constatez la présence d'une hypoglycémie, il est important de la traiter sans délai (voir page 4).

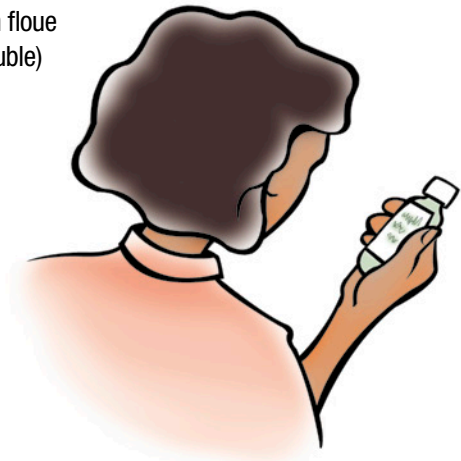
La page suivante illustre les principaux symptômes de l'hypoglycémie.

Symptômes de l'hypoglycémie

Changement d'humeur soudain



Altération de la vue
(vision floue ou double)



Maux de tête



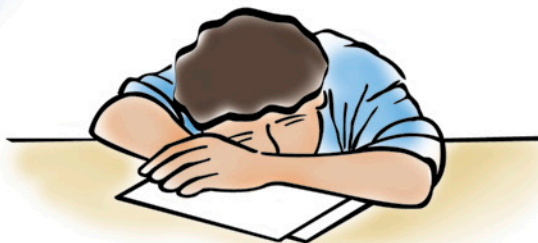
Sueurs froides



Fringale subite



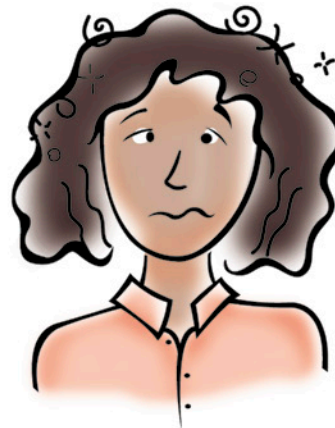
Faiblesse, fatigue



Tremblements



Étourdissements



Traitement de l'hypoglycémie

Le traitement de l'hypoglycémie doit être débuté **le plus rapidement possible** afin d'éviter que celle-ci ne s'aggrave.

Le chocolat, les gâteaux, le sucre à la crème et les beignes contiennent beaucoup de gras, ce qui **ralentit l'absorption du glucose**. Ils **ne sont pas efficaces pour traiter une hypoglycémie**.

Important

Traiter l'hypoglycémie **rapidement et en tout temps** même si celle-ci survient juste avant le repas.

Traitement de l'hypoglycémie (personne consciente)

Mesurer la glycémie capillaire.

Résultat entre 2,8 et 3,9 mmol/l
(à 4 mmol/l on ne traite pas)

Résultat inférieur à 2,8 mmol/l

Prendre 15 g de glucides (un choix) :

- 4 comprimés de Dex4;
- 1 bouteille (59 ml) de Dex4 liquide;
- 15 ml (3 c. à thé ou 4 sachets) de sucre blanc dissous dans l'eau;
- 150 ml (2/3 tasse) de boisson gazeuse régulière;
- 150 ml (2/3 tasse) de boisson ou de jus de fruits;
- 6 bonbons Life Savers;
- 15 ml (3 c. à thé) de miel, mélasse, sirop de maïs, sirop d'érable ou confiture régulière.

Prendre 20 g de glucides (un choix) :

- 5 comprimés de Dex4;
- 20 ml (4 c. à thé ou 5 sachets) de sucre blanc dissous dans l'eau;
- 250 ml (1 tasse) de boisson gazeuse régulière;
- 250 ml (1 tasse) de boisson aux fruits;
- 8 bonbons Life Savers;
- 20 ml (4 c. à thé) de miel, mélasse, sirop de maïs, sirop d'érable ou confiture régulière.

Attendre 15 minutes au repos.

Reprendre la glycémie capillaire.

Résultat entre 2,8 et 3,9 mmol/L
(à 4 mmol/L on ne traite pas)

Résultat 4 mmol/L et plus

Résultat inférieur à 2,8 mmol/L

Prendre à nouveau
15 g de glucides.

Prendre sa collation ou son repas habituel. Si l'un ou l'autre est prévu dans plus d'une heure, prendre une collation contenant :
15 g de glucides + une source de protéines
Exemples :

- 2 petits biscuits secs et 125 ml (1/2 tasse) de lait;
- 1 tranche de pain et 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachide;
- 6 biscuits soda et 30 g (1 once) de fromage.

Prendre à nouveau
20 g de glucides.

Une fois traitée, identifier la cause de l'hypoglycémie.

Usager sous Acarbose

Attention

Pour faire suite au tableau, il est important de noter que l'hypoglycémie de la personne diabétique traitée avec le médicament **Acarbose** (Glucobay) devra être corrigée avec l'un des produits suivants, car leur absorption n'est pas affectée par l'action de ce médicament.

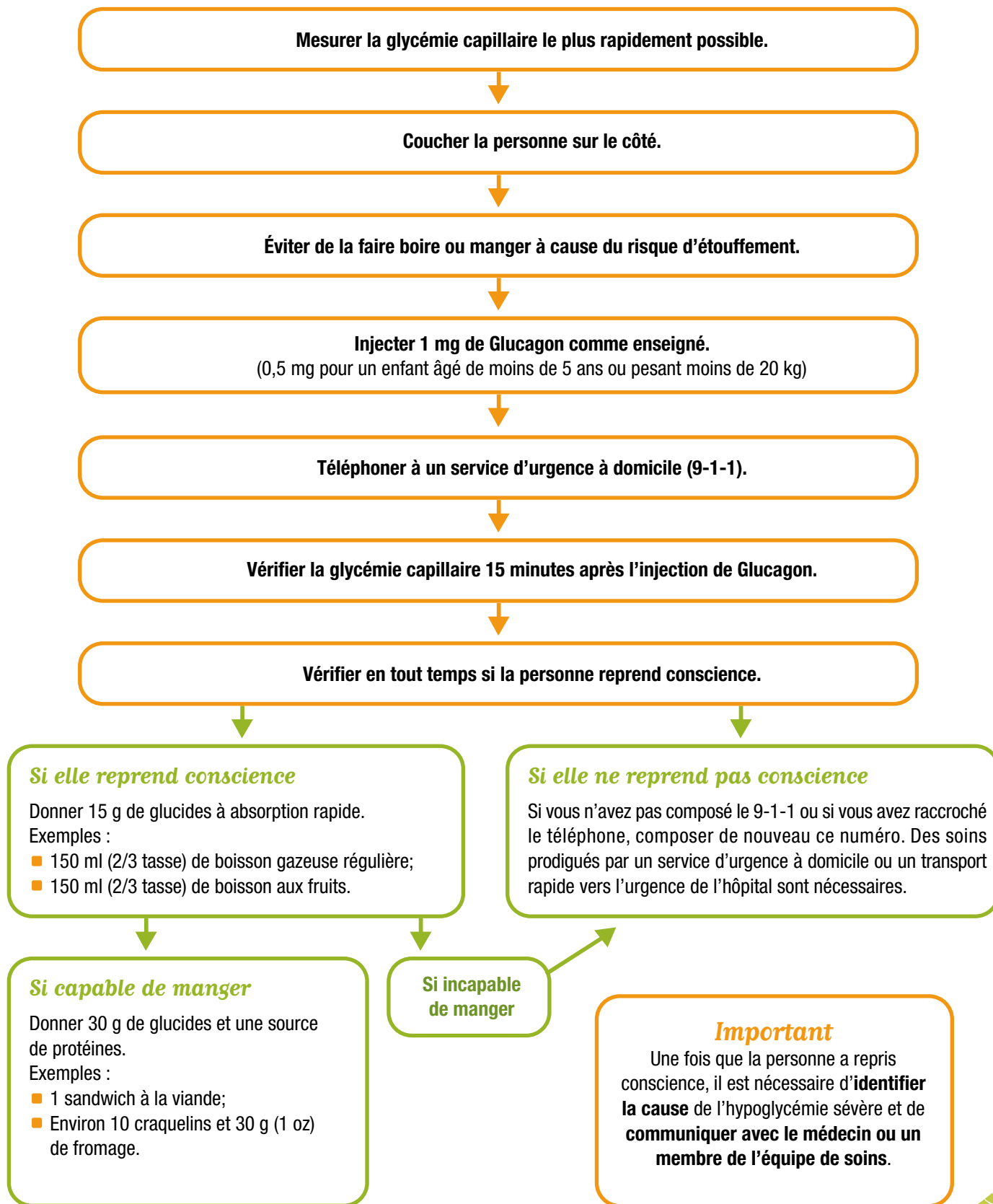
1^{er} choix :

- Comprimés de glucose : 4 comprimés Dex4.

2^e choix :

- 15 ml (3 c. à thé) de miel;
- 300 ml (1 1/4 tasse) de lait.

Traitement de l'hypoglycémie sévère (personne inconsciente ou incapable d'avaler)



Administration du Glucagon

Le **glucagon** est une hormone produite par le pancréas, qui entraîne une élévation de la glycémie en libérant le glucose du foie quand cela est nécessaire (ex. : lors d'un jeûne, d'un exercice, d'un épisode d'hypoglycémie sévère).

Lorsqu'il est impossible de corriger la situation en avalant les produits recommandés à cause du risque d'étouffement (convulsions, perte de conscience), une tierce personne doit vous injecter du **Glucagon** par voie sous-cutanée (comme une injection d'insuline) ou intramusculaire (dans le muscle) selon l'enseignement reçu. Il s'agit d'un **médicament d'urgence vendu sans ordonnance** qui permet d'augmenter rapidement la glycémie. Il faut vérifier auprès de son médecin afin de savoir si l'on doit se procurer du Glucagon et en garder à portée de la main.

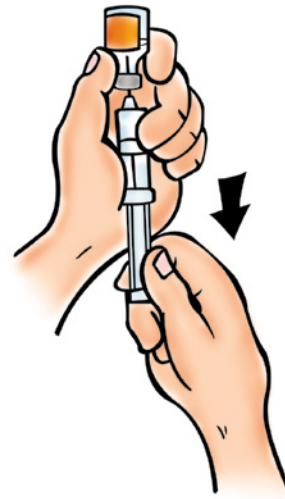
Important

- Surveiller la date d'expiration de la trousse de Glucagon. Il peut être utile de noter cette date à l'agenda. Ne pas l'utiliser après cette date.
- Administrer immédiatement le Glucagon après l'avoir mélangé au solvant.
- Se familiariser avec le mode d'emploi de la trousse avant une situation d'urgence et en informer son entourage.

Technique de préparation pour l'administration du Glucagon



- 1 Enlever le capuchon de plastique de la fiole de Glucagon. Enlever le capuchon de l'aiguille et injecter tout le solvant de la seringue dans la fiole de Glucagon.



- 3 Prélever toute la solution avec la même seringue. (Enfant de moins de 5 ans ou pesant moins de 20 kg, prélever la moitié de la solution, soit 0,5 ml.).



- 2 Secouer doucement la fiole pour dissoudre complètement la poudre de sorte que la solution devienne claire.

- 4 Injecter cette solution de la même façon qu'une injection d'insuline ou selon l'enseignement reçu.

Prévention de l'hypoglycémie

Comment prévenir une hypoglycémie?

- Faire régulièrement des glycémies capillaires.
- Prendre les repas et les collations à des heures régulières (voir module 6 : L'alimentation).
- Si la glycémie se situe en bas de 7 mmol/L au coucher, prendre une collation comprenant 15 g de glucides et une source de protéines.
- Voir la nutritionniste pour mieux vous outiller sur la gestion des collations et des repas.
- Prendre la médication pour le contrôle de la glycémie ou l'insuline comme recommandé (type, dosage et horaire).
- Avant de faire une activité physique non planifiée ou plus exigeante qu'à l'habitude, ajuster l'apport alimentaire et, si nécessaire, prendre d'autres collations durant l'activité. Parfois, il est recommandé de réduire la dose de la médication et/ou d'insuline. Suivre les recommandations du médecin, de votre pharmacien ou de votre centre d'enseignement du diabète.
- S'informer des mesures à prendre lorsqu'un repas ou une collation est omis ou retardé (ex. : prise de sang ou examen à jeun).
- Éviter de prendre de l'alcool l'estomac vide ou après une activité physique.
- En situation de stress, prendre sa glycémie plus souvent.

Précautions à prendre

- Enseigner à son entourage comment utiliser le lecteur de glycémie, reconnaître les symptômes de l'hypoglycémie et appliquer le traitement de l'hypoglycémie.
- Avoir toujours à portée de la main son lecteur de glycémie, au moins 2 sources de glucides à absorption rapide, une collation et le feuillet explicatif concernant le traitement de l'hypoglycémie.
- Porter une identification (bracelet, pendentif) mentionnant que l'on est diabétique.
- Ne jamais partir seul pour une randonnée et ne jamais nager en solitaire.

Si vous vivez seul(e), informez-vous auprès d'un professionnel de la santé des ressources disponibles pour assurer votre sécurité.

À la suite d'une hypoglycémie, la conduite d'un véhicule est à surveiller (voir module 2 : Le diabète, section : Conduite automobile).

Par Monique Guay, infirmière bachelière – CSSS Drummond
Révisé en juin 2016 par Ghislaine Pellerin, infirmière clinicienne et Lucie Lefebvre, infirmière
Révisé en décembre 2019 par Lise Delisle, nutritionniste – CIUSSS MCQ et Nancy Laine, infirmière clinicienne – CIUSSS MCQ.

Conclusion

Ce module vous apprend à prévenir et à détecter l'hypoglycémie, de même qu'à intervenir efficacement. Il porte sur les causes de l'hypoglycémie et les interventions requises. **Si la prise de médicament est respectée de même que les repas et collations, et que les hypoglycémies demeurent fréquentes, avisez rapidement votre professionnel de la santé.** Consulter le module 7 : Fiches pratiques sur l'hyperglycémie et l'hypoglycémie pour information complémentaire.

Messages clés

- L'hypoglycémie est une glycémie inférieure à 4 mmol/L avec ou sans symptômes.
- Le traitement de l'hypoglycémie consiste à prendre immédiatement des glucides à absorption rapide.
- Pour votre sécurité, il est essentiel d'enseigner à votre entourage comment utiliser le lecteur de glycémie, reconnaître les symptômes de l'hypoglycémie et appliquer le traitement recommandé.

Questions

Si ma glycémie avant le dîner est à 3,4 mmol/L, je dois corriger la situation en prenant mon repas.

Réponse : page 4

- A - Vrai
- B - Faux

Si j'éprouve un malaise comme un tremblement ou une grande faiblesse, quelle doit être la conduite à suivre?

Réponse : page 4

- A - Prendre immédiatement du chocolat.
- B - Vérifier ma glycémie.
- C - Continuer l'activité en me disant que c'est normal, car je ne suis pas en forme.
- D - Avaler 4 onces de boisson gazeuse diète.

Si je prends des médicaments pour le contrôle de la glycémie ou de l'insuline et que ma glycémie au coucher est à 5,4 mmol/L, quel choix serait le plus approprié comme collation afin de prévenir une hypoglycémie au cours de la nuit?

Réponse : page 8

- A - 125 ml (½ tasse) de jus de fruits
- B - 2 petits biscuits secs
- C - 1 tranche de pain avec 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachide
- D - 30 g (1 once) de fromage

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

