



Fiches pratiques sur l'hyperglycémie et l'hypoglycémie

Module 7

Hyperglycémie

Glycémie supérieure à 7 mmol/L, à jeun et avant les repas, ou supérieure à 10 mmol/L, 2 heures après le début d'un repas ou d'une collation

Pour identifier la cause de votre hyperglycémie, voici les questions à vous poser :

	Oui	Non
1 Avez-vous mangé plus qu'à l'habitude ou augmenté votre consommation de glucides?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Avez-vous fait moins d'activités physiques qu'à l'habitude ou pratiqué la même activité avec moins d'intensité?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Avez-vous diminué votre dose d'antihyperglycémiant ou d'insuline?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Avez-vous oublié ou omis votre dose d'antihyperglycémiant ou d'insuline?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Avez-vous fait une erreur lors de la prise de votre insuline ou de vos antihyperglycémiant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Avez-vous oublié de respecter les recommandations pour la préparation et la conservation de l'insuline ou avez-vous modifié votre technique ou votre région d'injection?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Avez-vous pris des médicaments (cortisone, sirop) ou des produits de santé naturels qui peuvent augmenter la glycémie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Avez-vous consommé une quantité importante d'alcool en mangeant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Avez-vous consommé de l'alcool associé à des glucides (bières, porto, mélange d'alcool avec jus de fruits ou boissons gazeuses)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Avez-vous consommé du cannabis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Avez-vous subi dernièrement un stress physique (infection ou maladie) ou un stress psychologique (deuil, nouvel emploi, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Avez-vous fait une hypoglycémie dans les heures précédentes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Avez-vous fait de l'activité physique alors que votre glycémie était à 16,7 mmol/L ou plus avec présence de corps cétoniques?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Est-ce que l'hyperglycémie est fréquente ou occasionnelle?

Consultez votre professionnel de la santé pour en discuter.

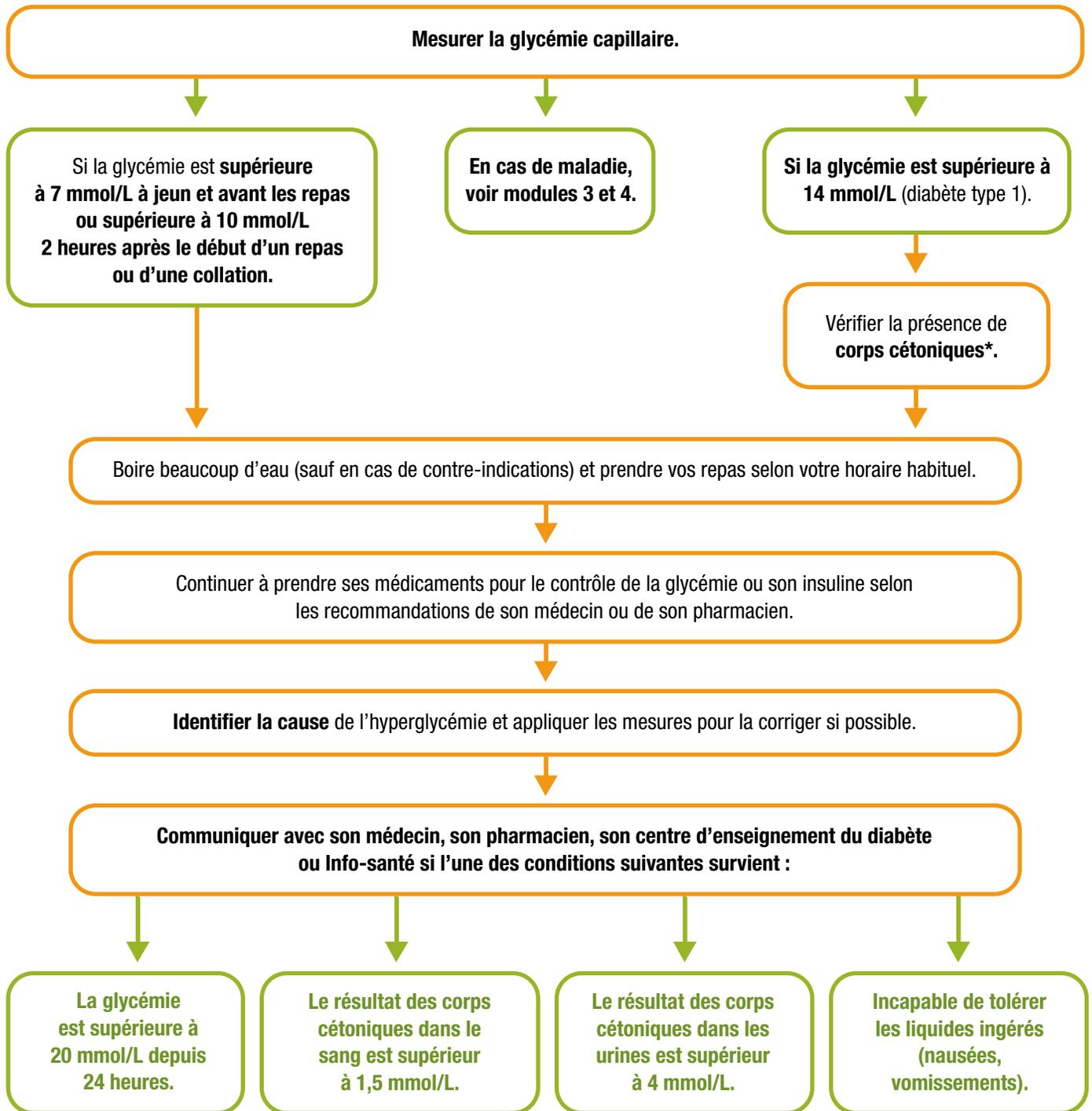
Ressources à consulter :

Info-Santé : 811

Centre d'enseignement du diabète de votre région

Diabète Québec : 514 259-3422 ou 1 800 361-3504, poste 233 (InfoDiabète)

Traitement de l'hyperglycémie



* La recherche de corps cétoniques dans l'urine se fait à partir de bandelettes réactives et, dans le sang, avec certains lecteurs de glycémie.

Hypoglycémie

Glycémie inférieure à 4 mmol/L avec ou sans symptômes

Identifier la cause de votre hypoglycémie

Pour identifier la cause de votre hypoglycémie, voici les questions à vous poser :

Oui Non

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Avez-vous mangé moins qu'à l'habitude ou diminué votre consommation de glucides? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Avez-vous omis, oublié ou retardé un repas ou une collation? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Avez-vous fait une erreur dans l'évaluation de la teneur en glucides des aliments? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Est-ce que vous êtes incapable de vous alimenter (nausées ou vomissements)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Avez-vous fait un surplus d'activités physiques sans ajustement de l'alimentation, de la médication pour le contrôle de la glycémie ou de l'insuline? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Avez-vous injecté votre insuline dans une région du corps sollicitée par l'activité physique (ex. : avoir injecté votre insuline dans la cuisse avant de faire du vélo)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Avez-vous pris un surplus d'insuline ou de médicaments qui stimulent la production d'insuline? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Vous êtes-vous injecté la bonne sorte d'insuline (rapide versus lente)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Avez-vous pris des médicaments ou des produits de santé naturels qui peuvent diminuer la glycémie? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Avez-vous consommé de l'alcool, alors que vous aviez l'estomac vide? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Avez-vous consommé du cannabis? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Avez-vous subi dernièrement un stress physique (infection ou maladie) ou un stress psychologique (deuil, nouvel emploi, etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Étiez-vous à jeun pour passer des prises de sang ou un examen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Est-ce que l'hypoglycémie est fréquente ou occasionnelle?
Consultez votre professionnel de la santé pour en discuter.

Ressources à consulter :

Info-Santé : 811

Centre d'enseignement du diabète de votre région

Diabète Québec : 514 259-3422 ou 1 800 361-3504, poste 233 (InfoDiabète)

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.

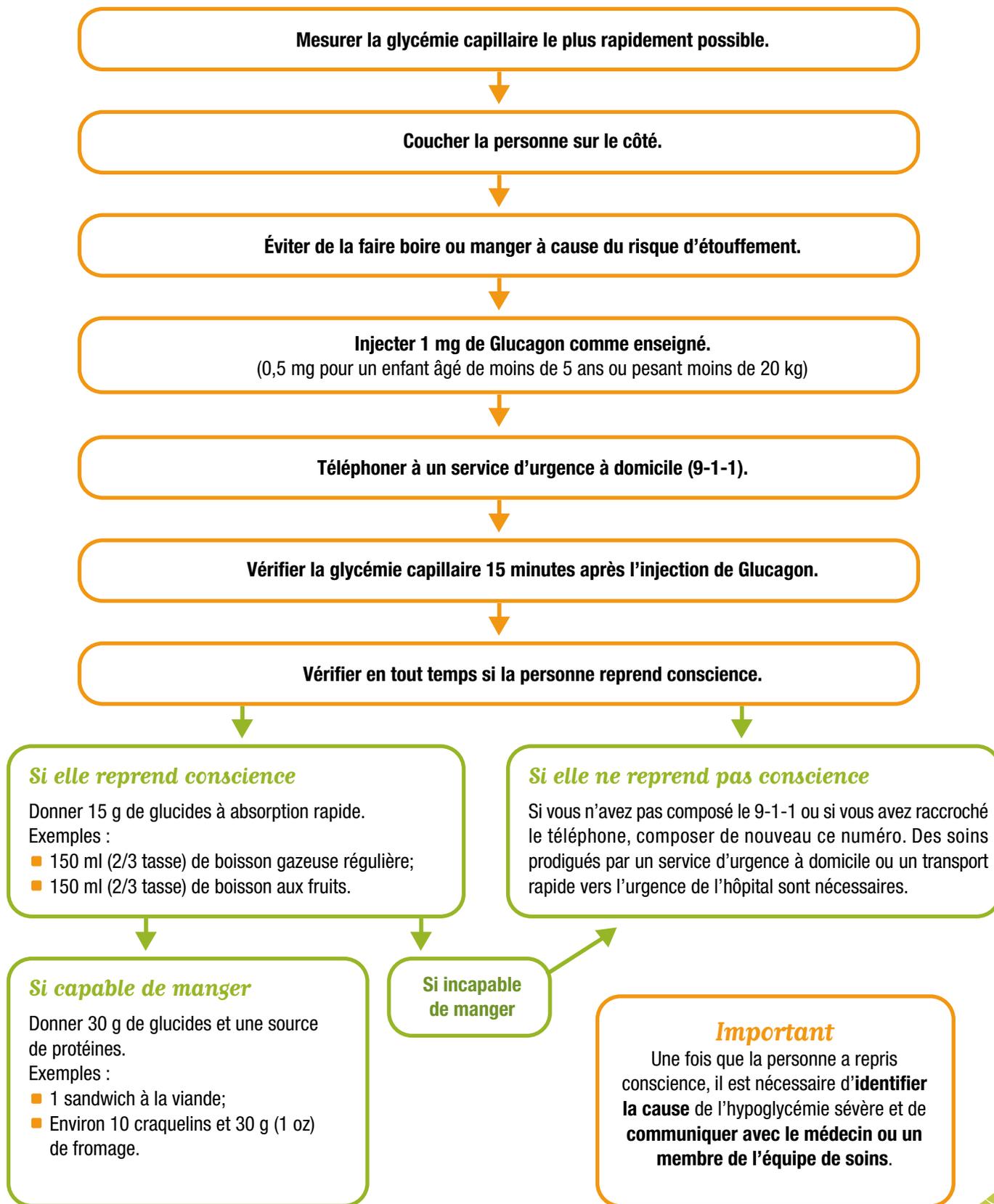
1^{er} choix :

- Comprimés de glucose : 4 comprimés de 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

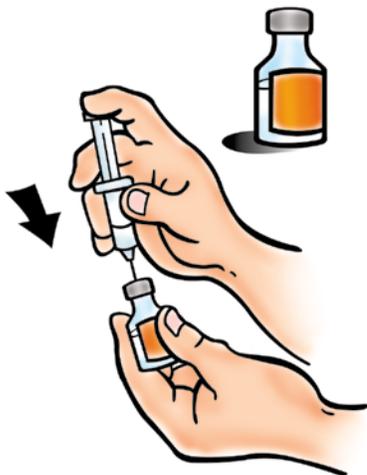
Le **Glucagon** est une hormone produite par le pancréas, qui entraîne une élévation de la glycémie en libérant le glucose du foie quand cela est nécessaire (ex. : lors d'un jeûne, d'un exercice, d'un épisode d'hypoglycémie sévère).

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.

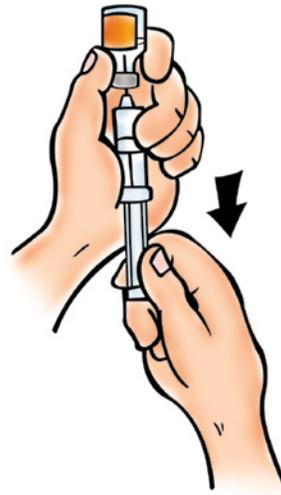
Important

- 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.

Par Louise Tremblay, infirmière, M.Ed. – Diabète Québec.
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 Lainesse, infirmière clinicienne – CIUSSS MCQ.