COMMENT ÉVITER LES

HYPO/HYPER ? [2,3]

Mesurez votre glycémie régulièrement et signalez toute hypoglycémie ou hyperglycémie et leurs circonstances de survenue dans votre carnet de suivi

Mangez équilibré et ne sautez pas de repas

Pratiquez une activité physique adaptée et suivez les mesures recommandées vis-à-vis de votre traitement en cas d'activité physique

Respectez les traitements prescrits, leurs dosages, leurs horaires...

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN ET VEILLEZ À INFORMER VOS PROCHES

Pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.sanofi-diabete.fr**

SANOFI WINTHROP INDUSTRIES – 82 AVENUE RASPAIL – 94250 GENTILLY – MÉTROPOLE : 0 800 222 555
(SERVICES & APPELS GRATUITS) DOM TOM & APPEL DEPUIS L'ÉTRANGER : +33 1 57 63 23 23

1. Améli. Diabète : hypoglycémie, hyperglycémie et acidocétose. [En ligne] https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/acido-cetose/acido-cetose-hypoglycemie-hyperglycemie. Mis à jour le 03 Septembre 2021. Consulté le 12/10/2021.
2. NHS. Hyperglycaemia (high blood sugar). [En ligne] https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-sugar-hyperglycaemia/. Mis à jour le 08 Août 2018. Consulté le 12/10/2021.
3. Fédération Française des Diabétiques (FFD). Mon diabète évolue : puis-je éviter les complications ? [En ligne] https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/complications. Consulté le 12/10/2021.

sanofi

7000044817 - 10/2023

HYPO/HYPER

QUE FAIRE ?

UNE HYPOGLYCÉMIE OU UNE HYPERGLYCÉMIE DOIT ÊTRE PRISE EN CHARGE RAPIDEMENT

Apprenez à les reconnaitre, à déceler les causes possibles, le comportement à adopter et comment les éviter.

HYPOGLYCÉMIE

C'est la **baisse du taux de sucre dans le sang** (glycémie ≤ 70 mg/dL[1]) qui s'accompagne parfois de manifestations cliniques.

SYMPTÔME RÉVÉLATEUR DU DIABÈTE

HYPERGLYCÉMIE

Une hyperglycémie se définit par **un taux élevé de sucre dans le sang** (glycémie à jeun ≥ 110 mg/dL[1]). Elle peut être à l'origine de signes cliniques.

SI VOUS ÊTES DIABÉTIQUE, AYEZ TOUJOURS SUR VOUS

- 3 sachets/morceaux de sucre
- un document signalant que vous êtes diabétique

HYPOGLYCÉMIE

PRINCIPAUX SIGNES[1]

- Sensation de faim ou fringale
- Transpiration
- Tremblements
- Vertiges

Il existe d'autres signes : sensation de faiblesse, palpitations, vision trouble, sensation d'angoisse, irritabilité ou nervosité.

CAUSES POSSIBLES[1]

- Retard du repas ou repas insuffisant
- Une activité physique inhabituelle sans adaptation des traitements
- La prise d'alcool, certaines maladies ou médicaments
- Des doses et des associations inadaptées de médicaments antidiabétiques et/ou d'insuline

QUE FAIRE ?[1]

ARRÊTEZ TOUTE ACTIVITÉ - MESUREZ VOTRE GLYCÉMIE - RESUCREZ-VOUS*

- **3 sachets/morceaux de sucre**
- **1 à 2 cuillères de confiture**
- **1/2 canette de soda non light ou de jus de fruits**
- **2 biscottes**

Mesurez à nouveau votre glycémie 15 min après pour vérifier que le taux de sucre dans le sang revient à la normale. Si l'hypoglycémie survient à distance du prochain repas (2h ou plus), mangez un aliment qui augmente durablement la glycémie.
Les hypoglycémies nocturnes se manifestent souvent par une sensation de gueule de bois et sont plus fréquentes entre 2h et 3h du matin. Mesurez votre glycémie la nuit et resucrez-vous si besoin.

* Attention, les fruits et le chocolat ne sont pas efficaces en cas d'hypoglycémie car ils n'élèvent pas assez rapidement la glycémie.

HYPERGLYCÉMIE

PRINCIPAUX SIGNES[1,2]

- Besoin d'uriner plus fréquent
- Soif intense
- Vision trouble
- Fatigue intense

D'autres signes peuvent apparaître en cas d'hyperglycémie sévère : malaise, nausée, douleurs abdominales. Parfois, on peut ne pas avoir de symptômes cliniques avant d'avoir une glycémie très élevée.

CAUSES POSSIBLES[1,2]

- Alimentation non appropriée
- Traitement antidiabétique non adapté/oublié ou prise d'autres médicaments
- Stress ou infection
- Manque d'activité physique

QUE FAIRE ?[1,2]

Vérifiez votre glycémie et votre cétonurie grâce à des bandelettes urinaires le plus rapidement possible dès que l'un des symptômes ci-dessus apparaît.

Il est recommandé de boire beaucoup d'eau (eau ou liquide non sucré).

Contactez immédiatement votre médecin si votre glycémie reste élevée ou si vous avez une acidocétose.

Elles doivent toujours être prises en charge par un médecin, généralement à l'hôpital.