

CERTAINES SÉRIES DEVRAIENT
S'ARRÊTER APRÈS UN ÉPISODE.

LES HYPOGLYCÉMIES AUSSI.

Parlez-en à votre médecin

Ép. suivant



Un épisode d'hypoglycémie, ce n'est jamais anodin.
Quand ils se répètent, leurs impacts s'accroissent.
Agissons ensemble.

Hypoglycémies : les bons réflexes

sanofi

Qu'est-ce qu'une hypoglycémie ?

Il s'agit de la baisse du taux de sucre dans le sang (glucose) en dessous d'un seuil considéré comme sûr, généralement inférieur à 70 mg/dL (3,9 mmol/L), qui s'accompagne parfois de manifestations physiques.^{1,2}



COMMENT ÉVITER LES HYPOGLYCÉMIES ?^{3,4}



Mesurez votre glycémie régulièrement et en cas de doute.

Notez les épisodes d'hypoglycémie dans un carnet ou une appli mobile.



Avant une activité physique, adaptez votre traitement ou votre alimentation.



Mangez équilibré, évitez l'alcool à jeun ou en excès. Ayez toujours une source de sucre rapide sur vous.



Prenez vos repas à heures régulières et évitez de sauter des repas.

Respectez les traitements prescrits, leurs dosages et horaires de prise.

COMMENT BIEN SE PRÉPARER EN CAS D'HYPOGLYCÉMIES ?^{2,3}



Conservez votre lecteur de glycémie avec vous et vérifiez votre glycémie avant de conduire



Ayez des sucres rapides sur vous ainsi qu'un kit de glucagon



Assurez-vous que votre entourage soit bien formé en cas d'hypoglycémie

Comment impliquer votre entourage dans la gestion des hypoglycémies ?^{3,4}

Vos proches peuvent vous aider. Expliquez-leur comment reconnaître une hypoglycémie chez vous, où vous rangez votre sucre ou votre kit de glucagon et comment réagir selon votre état.

Il existe des formations ou des brochures pour les aidants.

1

Demandez conseil à votre équipe soignante.

2

Les hypoglycémies modérées peuvent avoir des conséquences : fatigue durable, perte de vigilance, faiblesse...

En cas d'hypoglycémies fréquentes, parlez-en à votre médecin : il existe des solutions pour réduire leur fréquence et retrouver les signes d'alerte.

Quels sont les types d'hypoglycémies et comment les gérer ?

1 JE RESSENS DES SYMPTÔMES LÉGERS À MODÉRÉS : 1,3

SYMPTÔMES LÉGERS



Tremblements



Transpiration



Maux de tête



Palpitations cardiaques



Sensation de faim ou fringale

SYMPTÔMES MODÉRÉS



Vue trouble, vertiges

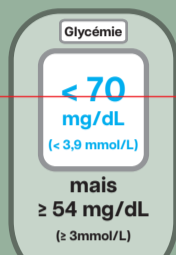


Difficulté à parler et de concentration



Changement d'humeur

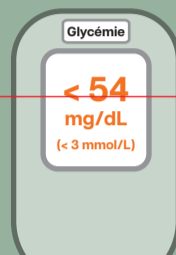
2 JE TESTE MA GLYCÉMIE 3



HYPOGLYCÉMIE LÉGÈRE

~15 g

- ½ verre de jus de fruit
- ½ canette de soda (non light)
- 4 à 5 comprimés de glucose
- 1 cuillère à soupe de sucre, de confiture ou de miel



HYPOGLYCÉMIE MODÉRÉE

~30 g

Une aide extérieure peut être nécessaire

3 JE PRENDS DU SUCRE RAPIDE 5

4 J'ATTENDS 15 MINUTES ET JE RECONTRÔLE MA GLYCÉMIE 3



Si glycémie < 70 mg/dL, reprenez du sucre rapide.

Si elle ne remonte pas ou si vous vous sentez toujours mal, contactez votre médecin ou procédez à une injection de glucagon. En cas d'aggravation appelez le 15.



Si glycémie normalisée, prenez une collation à base de glucides et de protéines (comme du pain, des biscottes, des biscuits avec du beurre de cacahuète ou un petit sandwich) **pour éviter une nouvelle chute de glycémie.**

HYPOGLYCÉMIES SÉVÈRES

- 1. Je ressens des symptômes sévères** : convulsions, perte de connaissance, absence de réaction...
- 2. Une aide extérieure est nécessaire. Vos proches** doivent suivre les consignes suivantes :
 - Vous placer en position latérale de sécurité
 - **NE PAS** vous donner à manger ou à boire par la bouche, ni vous injecter de l'insuline en cas d'inconscience
 - Vous administrer une injection ou un spray nasal de glucagon. Si aucun glucagon n'est disponible, appeler immédiatement le 15.
 - Si aucun signe de récupération n'apparaît après 10 minutes, ou si la personne n'est pas complètement réveillée, appeler immédiatement le 15 ou le 112.
 - Une fois réveillé(e), je teste ma glycémie et je prends du sucre rapide.



Vous souhaitez plus d'informations sur les hypoglycémies ?

Découvrez nos articles sur le site [Sanofi-diabete.fr](https://www.sanofi-diabete.fr) ou en flashant le QR code ci-contre.

Références :

1. Ameli. Diabète : hypoglycémie, hyperglycémie et acidocétose. Août 2022 (consulté en 08/25).
2. Fédération Française des Diabétiques. Comment faire face à une hypoglycémie ? (consulté en 08/25).
3. Endocrine Society. Know hypo : stay safe from severe hypoglycemia (consulté en 08/25).
4. NHS 111 Wales. Hypoglycaemia (consulté en 08/25).
5. Ardigo S, Philippe J. Hypoglycémie et diabète [Hypoglycemia and diabetes]. *Rev Med Suisse*. 2008 Jun 4;4(160):1376-8