

HYPOGLYCÉMIE: ce qu'il faut savoir

Les points clés pour la reconnaître, la prévenir et bien réagir



Sommaire

<u>Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?</u>	02
<u>Quels sont les types ?</u>	02
<u>Quelles sont les causes courantes ?</u>	03
<u>Que faire en cas d'hypoglycémie ?</u>	04
<u>Comment gérer l'hypoglycémie nocturne ?</u>	05
<u>Qu'est-ce que le glucagon ?</u>	06
<u>Qu'est-ce qu'une hypoglycémie non ressentie ?</u>	07
<u>Ma Checklist</u>	08
<u>Glossaire</u>	09

Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

L'hypoglycémie signifie que votre taux de sucre dans le sang (glucose) est descendu en dessous d'un seuil considéré comme sûr, généralement inférieur à **70 mg/dL (3,9 mmol/L)**.^{1,2}

Il est important d'éviter les hypoglycémies car le glucose est le carburant principal de votre corps ... et le seul carburant de votre cerveau.^{1,3}

Lorsque la glycémie chute fortement, cela peut entraîner de la confusion, une perte de connaissance, voire mettre votre vie en danger si rien n'est fait.¹

Parlez-en avec votre équipe soignante pour connaître vos objectifs glycémiques et déterminer quel seuil est trop bas pour vous.¹



Hypo'tips : Vous pouvez considérer l'hypoglycémie comme un voyant de carburant faible : c'est votre corps qui demande un ravitaillement rapide !¹

Quels sont les types d'hypoglycémie ?

Hypoglycémie légère

- Glycémie : **<70 mg/dL (<3,9 mmol/L) mais ≥54 mg/dL (≥3 mmol/L)**^{4,5}
- Symptômes : Faim, tremblements, sueurs, rythme cardiaque accéléré¹
- **Peut-on la traiter soi-même ? Oui** – des glucides à action rapide (jus de fruits, bonbons, comprimés de glucose...) suffisent généralement⁶

Hypoglycémie modérée

- Glycémie: **<54 mg/dL (<3 mmol/L)**^{4,5}
- Symptômes: Confusion, vision trouble, difficulté à parler ou à marcher^{1,2}
- **Peut-on la traiter soi-même ? Parfois** – mais une aide peut être nécessaire⁶

Hypoglycémie sévère

- Votre glycémie est **si basse** qu'elle altère votre capacité à penser ou à contrôler votre corps: une aide extérieure est nécessaire.⁵
- Symptômes: Convulsions, perte de connaissance, absence de réaction⁷
- **Peut-on la traiter soi-même ? Non** – c'est une urgence médicale^{4,5}

Quelles sont les causes courantes ?



Comprendre les causes de l'hypoglycémie et les facteurs qui peuvent augmenter votre risque est essentiel pour la prévenir. Que vous veniez d'être diagnostiqué avec un diabète ou que vous le gérez depuis des années, connaître ces déclencheurs peut vous aider à rester en sécurité et à éviter que l'hypoglycémie ne survienne. ⁸



Hypo'tips: Ayez toujours sur vous **une source de sucre rapide**, comme des comprimés de glucose ou des bonbons (dans votre sac, votre voiture ou votre bureau). ¹

1. Une dose d'insuline trop élevée ou certains traitements du diabète⁸

Pourquoi c'est important : L'insuline fait baisser la glycémie, mais si vous en prenez trop, ou si votre médicament atteint son pic d'action à un moment où vous n'avez pas mangé, votre taux de sucre peut chuter rapidement.

2. Sauter ou retarder un repas⁸

Pourquoi c'est important : Votre corps dépend d'un apport régulier en énergie provenant des aliments. Si vous sautez un repas, mangez trop peu, ou retardez vos repas, votre glycémie peut chuter, surtout si vous avez déjà pris votre insuline ou vos médicaments.

3. Faire de l'exercice sans ajuster les repas ou les médicaments⁸

Pourquoi c'est important : L'exercice utilise du glucose pour l'énergie. Si vous faites plus d'exercice que d'habitude ou oubliez de manger au préalable, votre glycémie peut diminuer, même plusieurs heures après l'entraînement.

4. Boire de l'alcool, surtout à jeun¹

Pourquoi c'est important : L'alcool bloque la capacité du foie à libérer du glucose dans la circulation sanguine, ce qui peut entraîner une baisse retardée de la glycémie.

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Lorsque vous remarquez des symptômes d'hypoglycémie OU si votre glycémie est inférieure à 70 mg/dL (<3,9 mmol/L), agissez rapidement pour traiter la faible glycémie.¹

HYPOGLYCÉMIE LÉGÈRE À MODÉRÉE

1. Vérifiez votre glycémie (si possible)^{9,10}

Avant de traiter, assurez-vous que votre glycémie est inférieure à **70 mg/dL (3,9 mmol/L)**. Si ce n'est pas possible de la vérifier, traitez quand même comme une hypoglycémie.

2. Consommez ~15 g de glucides à action rapide^{9,10}

Choisissez une **source de sucre rapide qui se diffuse rapidement dans le sang**, par exemple :

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

3. Attendez 15 minutes⁹

Laissez à votre corps le **temps d'absorber** le sucre.

4. Revérifiez votre glycémie⁹

Si elle est toujours en dessous de 70 mg/dL, **répétez l'étape 2**.

5. Une fois que votre glycémie est revenue à la normale²

Prenez une collation contenant des glucides et des protéines (comme des biscuits avec du beurre de cacahuète ou un petit sandwich) si votre prochain repas est prévu dans plus d'une heure. Cela aide à éviter une nouvelle chute de glycémie.



HYPOGLYCÉMIE SÉVÈRE

⚠ Expliquez à vos proches qu'en cas de perte de connaissance, ils doivent suivre les consignes suivantes.^{5,10,11}

- **NE PAS** vous donner à manger ou à boire par la bouche
- Vous placer en position **latérale de sécurité**.
- Vous administrer une injection ou un spray nasal de **glucagon**.
- Si aucun glucagon n'est disponible, **appeler immédiatement le 15**.
- **Ne jamais injecter d'insuline** à une personne inconsciente.
- Si aucun signe de récupération n'apparaît après 10 minutes, ou si la personne n'est pas complètement réveillée, **appeler immédiatement les secours**.
- Une fois réveillé(e), suivre les **étapes 1 et 2** (vérification glycémie + resucrage).



Hypo'tips: Si vous modifiez votre routine, mangez plus tard, faites plus de sport ou prenez un verre, **pensez à vérifier votre glycémie plus souvent**. L'hypoglycémie survient souvent quand les médicaments, les repas et l'activité physique ne sont pas bien synchronisés.⁸

Gestion de l'hypoglycémie nocturne

L'hypoglycémie nocturne peut être problématique car **vous ne ressentez pas toujours les symptômes ou ne vous réveillez pas à temps pour la traiter**. Reconnaître les signes et anticiper peut vous aider à rester en sécurité pendant votre sommeil.¹²



Hypo'tips : Si vous avez fait une hypoglycémie pendant la nuit, notez-la et parlez-en à votre médecin. Des épisodes nocturnes fréquents peuvent indiquer que votre traitement doit être ajusté — il est important de ne pas les négliger.¹³ »

🧠 POURQUOI L'HYPOGLYCEMIE EST RISQUÉE LA NUIT ?¹³

- Pendant le sommeil, votre corps réagit moins fortement à la **baisse de la glycémie**.
- Vous pouvez dormir **malgré les signes d'alerte** comme les tremblements ou la transpiration.
- Si elle n'est pas traitée, une hypoglycémie nocturne peut **entraîner de la confusion au réveil**, un **sommeil perturbé**, voire, dans de rares cas, des **convulsions**.

★ CONSEILS POUR PRÉVENIR LES HYPOS NOCTURNES¹

Prenez une collation équilibrée au coucher

Si votre dîner était têt ou léger, ajoutez une petite collation contenant des glucides et des protéines avant d'aller dormir.

Évitez l'alcool le soir

L'alcool peut perturber la libération de glucose par le foie pendant la nuit. Si vous buvez, mangez en même temps et surveillez attentivement votre glycémie.

Utilisez un capteur de glycémie en continu (CGM) avec alertes nocturnes – si possible

Un CGM avec alarmes peut vous réveiller si votre glycémie devient trop basse pendant la nuit.

🚩 SIGNES QUE VOUS AVEZ EU UNE HYPOGLYCEMIE PENDANT LA NUIT¹²

- Réveil en sueur
- Cauchemars ou sommeil agité
- Mal de tête ou esprit embrouillé au réveil
- Fatigue inhabituelle ou irritabilité au lever
- Cœur qui bat fort ou tremblements en se levant

« Avant, je paniquais dès les premiers signes d'hypoglycémie. Mais en surveillant mes taux de glucose, je vois maintenant la chute avant même de ressentir quoi que ce soit. Ça m'a rassuré et rendu la gestion de mon diabète plus facile. »



Emma

Le glucagon

UTILISATION DU GLUCAGON EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE¹⁴

- Votre professionnel de santé vous indiquera si vous devez garder du glucagon à disposition. Si c'est le cas, veillez à en avoir à la maison, au travail et à l'école, si nécessaire.
- Suivez les **instructions figurant dans la notice du produit** concernant les modalités de conservation, et vérifiez régulièrement la date de péremption. N'utilisez jamais un produit périmé.
- Référez-vous à la **notice d'utilisation du kit de glucagon** pour bien comprendre comment l'administrer, et invitez vos proches à la consulter également afin qu'ils se sentent à l'aise avec le geste en cas d'urgence.



Hypo'tips: Vos proches peuvent se sentir mal à l'aise à l'idée de faire une injection de glucagon. N'hésitez pas à demander à votre professionnel de santé de leur faire une **démonstration** lors de votre prochaine consultation .^{15,16}



UNE FOIS QUE VOUS VOUS SENTEZ MIEUX^{10,14}

- Buvez une **boisson sucrée** (ex. : jus de fruit) pour éviter une nouvelle hypoglycémie.
- Continuez avec de **petites quantités de boissons sucrées** jusqu'à vous sentir assez stable pour manger.
- Quand vous êtes prêt(e) à manger, optez pour des **glucides à absorption lente** (ex. : 2 à 3 tranches de pain complet).
- Vérifiez votre glycémie et consultez votre médecin ou infirmier(ère) pour ajuster votre traitement si besoin.
- Si aucun signe de récupération après 10 minutes, ou si la personne n'est pas totalement rétablie après 30 minutes, appelez le 15 immédiatement.

Hypoglycémie non ressentie

? Qu'est-ce que c'est ?²

- L'hypoglycémie non ressentie (ou asymptomatique) survient lorsque **votre corps ne manifeste plus les signes d'alerte habituels** (comme les tremblements, la transpiration ou la sensation de faim) lors d'une chute de glycémie.
- Cela signifie que vous pourriez ne pas vous rendre compte que vous êtes en hypoglycémie, ce qui peut **retarder votre réaction et aggraver la situation**.

⚡ Pourquoi cela arrive-t-il ?^{1,4}

- C'est plus fréquent chez les personnes qui vivent avec le diabète depuis de nombreuses années.
- Des épisodes fréquents d'hypoglycémie peuvent désensibiliser les mécanismes d'alerte naturels de votre corps.
- Cela peut aussi survenir en cas de contrôle glycémique très strict, avec des taux de sucre maintenus trop bas pendant de longues périodes.

🚨 Pourquoi est-ce important ?²


- Cela **augmente le risque d'hypoglycémie sévère**, pouvant nécessiter l'aide d'une autre personne.
- Cela rend les hypoglycémies nocturnes particulièrement dangereuses, car vous pourriez ne pas ressentir les signes d'alerte pendant votre sommeil.
- Cela vous **expose davantage à des accidents**, à une perte de connaissance ou à des complications graves si rien n'est fait.

💡 Comment la traiter et la gérer ?^{1,17}

Si vous pensez ne plus ressentir les signes d'hypoglycémie, **il est essentiel d'en parler à votre équipe soignante**. Elle pourra vous aider à retrouver cette capacité de détection en toute sécurité.

Parmi les solutions possibles :

- **Éviter les hypoglycémies pendant quelques semaines** pour réhabituer votre corps à réagir
- **Adapter votre traitement ou assouplir temporairement vos objectifs glycémiques** (uniquement sous supervision médicale)
- **Surveiller votre glycémie plus fréquemment** pour mieux anticiper les baisses



« En travaillant avec mon équipe soignante et en apprenant à prévenir les hypoglycémies, je me sens de nouveau en confiance et moins limitée dans mon quotidien avec le diabète. »

Virginie

Ma checklist

Voici quelques conseils utiles pour prévenir et réagir efficacement en cas d'hypoglycémie :^{7,18}

- ✓ Surveillez régulièrement votre glycémie
- ✓ Traitez immédiatement l'hypoglycémie dès l'apparition des symptômes
- ✓ Gardez toujours une source de sucre sur vous (ex. : pastilles de glucose, boisson sucrée)
- ✓ Portez un bracelet médical ou une carte d'urgence signalant votre diabète
- ✓ Informez vos proches, collègues et amis sur l'hypoglycémie et comment réagir en cas d'urgence
- ✓ Évitez les longues marches ou la natation seul(e), en cas de risque d'hypoglycémie
- ✓ Limitez la consommation d'alcool pour prévenir les chutes de glycémie
- ✓ Ne buvez jamais d'alcool l'estomac vide, pour éviter d'accentuer le risque d'hypoglycémie
- ✓ Vérifiez votre glycémie avant de conduire : si elle est inférieure à 5,0 mmol/L, mangez quelque chose avant de prendre le volant
- ✓ Ne sautez pas de repas pour maintenir une glycémie stable
- ✓ Prenez vos traitements comme prescrits, sans les modifier sans avis médical
- ✓ Identifiez la cause de chaque hypoglycémie pour éviter qu'elle ne se reproduise
- ✓ Consultez régulièrement votre professionnel de santé pour le suivi de votre diabète et de votre état de santé général

«Mon travail est physiquement exigeant, alors j'ai toujours des comprimés de glucose sur moi. J'ai aussi pris le temps d'expliquer à mes collègues quoi faire en cas de besoin. Ça me rassure et me permet d'être plus serein au travail.»

Eric



Glossaire

Taux de glycémie ¹⁹	Quantité de glucose (sucre) présente dans le sang. Pour la plupart des personnes vivant avec un diabète, un taux sain se situe généralement entre 72 et 99 mg/dL (4,0 à 5,5 mmol/L) avant les repas.
Mesure de glucose en continu (CGM) ¹⁸	Dispositif qui mesure en continu le taux de glycémie , de jour comme de nuit. Il permet de suivre les variations de la glycémie en temps réel et d'émettre des alertes en cas de chute ou de hausse trop importante.
Glucagon ²⁰	Hormone qui augmente le taux de sucre dans le sang en stimulant la libération de glucose par le foie. Il existe également sous forme de médicament utilisé en cas d'hypoglycémie sévère, notamment lorsque la personne est inconsciente ou incapable d'ingérer du sucre par voie orale.
Comprimés de Glucose ²	Source de glucides à action rapide , sous forme de comprimés, utilisée pour faire remonter rapidement la glycémie en cas d'hypoglycémie.
Hypoglycémie ¹	État dans lequel la glycémie chute en dessous des valeurs normales (généralement <70 mg/dL [3,9 mmol/L]). Les symptômes peuvent aller de légers à sévères : tremblements, confusion, voire perte de connaissance ou convulsions.
Hypoglycémie non ressentie ¹	Situation dans laquelle une personne vivant avec un diabète ne perçoit plus les signes d'alerte d'une hypoglycémie, ce qui augmente le risque d'épisodes sévères. Cela survient souvent après des hypoglycémies répétées.
Insuline ¹⁹	Hormone qui aide à réguler la glycémie en facilitant l'entrée du glucose dans les cellules.
Contrôle glycémique strict ¹⁹	Objectif de maintenir la glycémie dans une plage très étroite. Cette stratégie peut augmenter le risque d'hypoglycémie, notamment chez les personnes prenant de l'insuline ou certains médicaments oraux contre le diabète.

Notre engagement dans le diabète

Vivre avec un diabète de type 2 peut parfois être accablant, mais **vous n'avez pas à y faire face seul(e)**.

Chez Sanofi, nous nous engageons à soutenir les personnes atteintes de DT2 dans la gestion de leur diabète au quotidien. Nous comprenons que le diabète fait partie de votre vie, mais qu'il ne définit pas qui vous êtes. Notre mission est de **vous aider à bien vivre avec le diabète**, en vous donnant les outils, les traitements et les connaissances nécessaires pour améliorer votre santé.^{21 22}

Depuis 100 ans, nos innovations ont contribué à définir les standards de la prise en charge du diabète. Et notre engagement continue ! En tant que leader mondial de la prise en charge du diabète, Sanofi s'engage à proposer des solutions innovantes qui vont au-delà des médicaments. Nous œuvrons sans relâche pour offrir un accès aux traitements, un accompagnement et des ressources qui permettent aux personnes atteintes de diabète de vivre une vie plus saine et plus épanouie.²³

Vous pouvez compter sur nous pour vous fournir des médicaments de haute qualité afin de vous aider à gérer votre glycémie. Mais ce n'est qu'un début. Vous pouvez également compter sur nous pour **un accompagnement constant tout au long de votre parcours avec le diabète**, à travers l'éducation, des ressources et les dernières avancées en matière de solutions pour le diabète. Et nous restons fermement engagés à faire en sorte que chacun, où qu'il vive, **ait accès aux soins dont il a besoin**.^{21 22}

Nous croyons en la nécessité de **changer la manière dont on parle du diabète, afin que le monde voie la personne avant la maladie**. Ensemble, nous pouvons affronter les défis avec confiance, connaissances et l'espoir d'un avenir plus sain et plus prometteur.²³

Références

1. Hypoglycémie. Disponible sur : <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685>. Consulté le 29 mai 2025.
2. Hypoglycémie. Disponible sur : <https://diabetes.org/living-with-diabetes/hypoglycemia/low-blood-glucose/symptoms-treatment>. Consulté le 29 mai 2025.
3. Hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang). Disponible sur : <https://www.cdc.gov/diabetes/about/low-blood-sugar-hypoglycemia.html>. Consulté le 29 mai 2025.
4. Hypoglycémie. Disponible sur : <https://www.msmanuals.com/professional/endocrineandmetabolic-disorders/diabetes-mellitus-and-disorders-of-carbohydratemetabolism/hypoglycemia>. Consulté le 29 mai 2025.
5. Hypoglycémie (faible glycémie). Disponible sur : [Unbranded Patient ADA 2025 SOC Infographic-Severe Hypoglycemia 3 31 edits_jg](#). Consulté le 29 mai 2025.
6. Evert AB. Traitement de l'hypoglycémie légère. *Diabetes Spectr.* 2014;27(1):58–62. doi: [10.2337/diaspect.27.1.58](https://doi.org/10.2337/diaspect.27.1.58). PMID: 26246757.
7. Know Hypo. Disponible sur : https://www.endocrine.org/-/media/endocrine/files/patient-engagement/infographics/know-hypo/know_hypo_stay_safe_from_severe_hypoglycemia_infographic2.pdf. Consulté le 29 mai 2025.
8. Causes et comment prévenir l'hypoglycémie. Disponible sur : <https://diabetes.org/livingwithdiabetes/hypoglycemia-low-blood-glucose/causes-prevention>. Consulté le 29 mai 2025.
9. Hypoglycémie dans le diabète. Disponible sur : https://professional.diabetes.org/sites/default/files/media/hypoglycemia_in_diabetes.pdf. Consulté le 29 mai 2025.
10. Hypoglycémie liée aux injections multiples quotidiennes. Disponible sur : <https://www.alderhey.nhs.uk/conditions/patient-information-leaflets/multiple-daily-injections-mdi-insulin-penshypoglycaemia/>. Consulté le 20 juin 2025
11. Hypoglycémie. Disponible sur : <https://111.wales.nhs.uk/Hypoglycaemia/>. Consulté le 29 mai 2025.
12. Hypoglycémie nocturne. Disponible sur : <https://daniei.org.au/wp-content/uploads/2017/03/Nocturnal-Hypoglycemia-Night-Time-Hypo.pdf>. Consulté le 29 mai 2025.
13. Votre guide pour comprendre l'hypoglycémie nocturne. Disponible sur : <https://www.medicalnewstoday.com/articles/nocturnal-hypoglycemia>. Consulté le 29 mai 2025.
14. Glucagon (voie d'injection). Disponible sur : <https://www.mayoclinic.org/drugssupplements/glucagon-injection-route/description/drg-20064089>. Consulté le 29 mai 2025.
15. Kumar S, Sanap SN, Pandey P, Khopade A, Sawant KK. Glucagon : Avancées dans l'administration pour la gestion de l'hypoglycémie. *Int J Pharm.* 2024;652:123785. doi : [10.1016/j.ijpharm.2024.123785](https://doi.org/10.1016/j.ijpharm.2024.123785). PMID : 38224759

Références

16. Glucagon FAQ's. Disponible sur : [glucagon-faqs.pdf](#). Consulté le 30 mai 2025.
17. Holzen L, Schultes B, Meyhofer SM, Meyhofer S. Hypoglycemia unawareness-A review on pathophysiology and clinical implications. *Biomedicines*. 2024;12(2):391. doi: [10.3390/biomedicines12020391](#). PMID: 38397994.
18. Hypoglycémie (Basse glycémie). Disponible sur : [Low Blood Glucose \(Hypoglycemia\) - NIDDK](#). Consulté le 30 mai 2025.
19. Contrôle de la glycémie. Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555976/>. Consulté le 30 mai 2025.
20. Glucagon. Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559195/>. Consulté le 30 mai 2025.
21. Améliorer l'accès à l'éducation sur le diabète. Disponible sur : <https://www.sanofi.com/en/magazine/your-health/improving-access-to-diabetes-education>. Consulté le 30 mai 2025.
22. Autonomiser les patients : Programme de soutien au diabète de Sanofi. Disponible sur : <https://www.sanofi.com/en/your-health/medicines/diabetes/diabetes-support-program>. Consulté le 30 mai 2025.
23. Diabète. Disponible sur : <https://www.sanofi.com/en/your-health/medicines/diabetes>. Consulté le 30 mai 2025.