



Fédération Française
des Diabétiques



L'HYPOGLYCÉMIE
Comment la prévenir ?
Comment l'apprivoiser ?

www.federationdesdiabetiques.org

La Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients, créée il y a plus de 80 ans. Avec son réseau d'environ **100 associations et délégations locales**, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de personnes atteintes de diabète. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités.

Ses missions

- **Inform**er, accompagner et prévenir.
- **Défend**re individuellement et collectivement les patients.
- **Soutenir** la recherche et l'innovation.

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

Contenu rédactionnel : **Carine Kudela**

Comité de relecture : **Professeur Jean-Jacques Altman**, Commission orientation patients, Fédération Française des Diabétiques

Nos sincères remerciements à : Isabelle, Laura, Lisa, Axelline, Anne-Sophie, Anne-Laure et Alain.

Illustrations : Séverine Bourguignon

Crédits photos : Istockphoto

Sources : Jean-Jacques Altman, Roxane Ducloux, Laurence Levy-Dutel. *Le grand livre du diabète*. Eyrolles, 2012.

Site de l'Assurance maladie : www.ameli.fr

Les textes de ce livret ont été rédigés en toute indépendance.

Vous pouvez consulter la liste des liens d'intérêts des personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sur le site : www.transparence.sante.gouv.fr

Article L-122-4 du Code de la propriété intellectuelle : toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

L'HYPOGLYCÉMIE

Bien que courante pour bon nombre de personnes diabétiques, l'hypoglycémie n'est pas à prendre à la légère.

Ce guide de la Fédération Française des Diabétiques vous aide à y voir plus clair pour mieux prévenir, détecter et traiter les hypoglycémies.

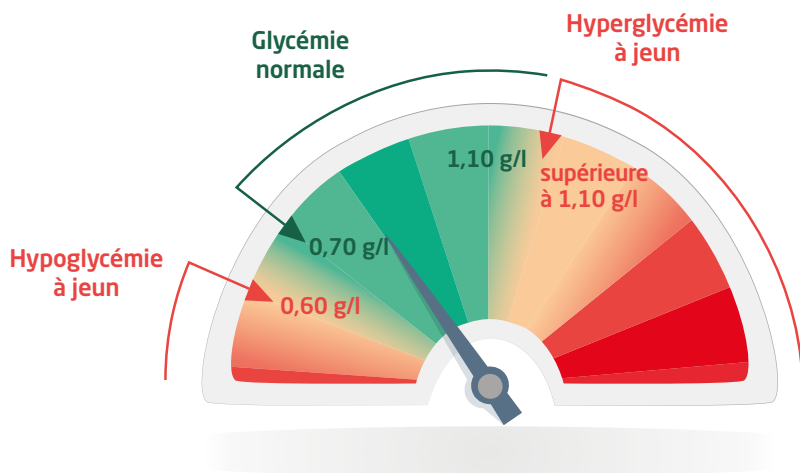
sommaire

- 1 Qu'est-ce qu'une hypoglycémie ?**
Page 4
- 2 Quelles sont les différentes causes de l'hypoglycémie ?**
Page 5
- 3 Comment détecter une hypoglycémie ?**
Page 6
- 4 Comment traiter les hypoglycémies ?**
Page 9
- 5 Comment prévenir les hypoglycémies ?**
Page 10
- 6 Quels sont les risques liés à l'hypoglycémie ?**
Page 12
- 7 Quel impact sur le quotidien ?**
Page 13
- 8 Vrai / Faux**
Page 14

1 Qu'est-ce que l'hypoglycémie ?

L'hypoglycémie se définit comme une baisse anormale du taux de glucose (sucre) dans le sang.

Chez une personne atteinte de diabète, on considère qu'une hypoglycémie est une glycémie inférieure à 0,70 g/l voire 0,60 g/l.



Axelline : je sais que je fais une hypo

Quand je fais la vaisselle et que je me rends compte que je lave la casserole avec le repas du soir dedans !!!

QUI PEUT FAIRE UNE HYPOGLYCÉMIE ?

- Les diabétiques de type 1 ou de type 2 sous insuline.
- Les diabétiques de type 2 sous sulfamides hypoglycémiant¹ ou glinides (anti-diabétiques oraux).

Contrairement aux idées reçues, l'hypoglycémie est très rare chez les non-diabétiques. Les sensations de faim, les fringales matinales ne sont pas liées à des baisses de la glycémie.

¹ Pour mieux comprendre votre traitement, visionnez l'animation OSCAR sur le site de la Fédération Française des Diabétiques : <https://federationdesdiabetiques.org/information/traitement-diabete>

2 Quelles sont les différentes causes de l'hypoglycémie ?

L'hypoglycémie peut être provoquée par :

Une erreur de dosage de l'insuline ou des sulfamides.

Une diminution des besoins en insuline lors de la guérison d'une maladie, comme la grippe par exemple, après une chirurgie, lors de l'arrêt d'un traitement hyperglycémiant (en particulier les glucocorticoïdes), etc.

Un manque de glucides

- Mauvais calcul de la quantité de glucides réellement consommés.
- Délai trop long entre l'injection d'insuline (ou la prise de sulfamides) et l'ingestion de glucides (par ex : repas servi tardivement au restaurant).
- Vomissements.

Un effort physique non anticipé

- Effort physique impromptu, non précédé d'une diminution de dose d'insuline ou d'une collation glucidique (attention aux hypoglycémies survenant à distance de l'effort, pendant la nuit notamment).

L'alcool

- L'alcool empêche le foie de produire du sucre.

Ne consommez donc jamais d'alcool à jeun.

Ces différentes causes de l'hypoglycémie peuvent souvent être associées.

Il arrive également qu'aucune cause ne soit identifiée, d'autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte. C'est une grande source de perplexité, de frustration et d'angoisse pour les diabétiques.

Anne-Sophie :
je sais que je fais une hypo

Quand je rigole bêtement et que la seconde qui suit je pleure comme un bébé !

A NOTER

Chez la femme diabétique, le premier trimestre de grossesse est souvent synonyme d'hypoglycémies. En effet, on constate une diminution temporaire des besoins en insuline ; en outre, la recherche d'une glycémie parfaite (afin d'éviter toute complication pour la mère ou pour l'enfant) favorise les hypoglycémies.

3 Comment détecter une hypoglycémie ?

Les symptômes d'hypoglycémie sont propres à chacun et le ressenti de chaque diabétique peut varier tout au long de sa vie.





TROUBLES DE LA PAROLE



TROUBLES DE LA VISION



MAUX DE TÊTE



FAIBLESSE

SYMPTÔMES NEUROGLYCOPÉNIQUES, C'EST-À-DIRE CAUSÉS PAR UN MANQUE DE GLUCOSE AU CERVEAU.

Si rien n'est fait, les symptômes suivants peuvent se manifester :



ÉTOURDISSEMENTS
PERTE DE CONNAISSANCE



CHANGEMENT D'HUMEUR

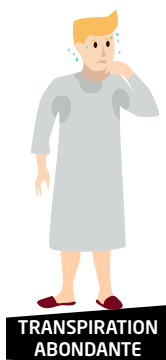


SOMNOLENCE



CONFUSION
TROUBLES DE LA CONCENTRATION

En cas d'hypoglycémie nocturne :



Les hypoglycémies ne sont parfois pas ressenties car le corps s'habitue à des glycémies basses. Les signes (adrénergiques) annonciateurs de l'hypoglycémie s'atténuent avec le temps d'où l'importance d'une autosurveillance glycémique régulière.

LES NIVEAUX DE GRAVITÉ DE L'HYPOGLYCÉMIE

Hypoglycémie légère ou modérée

On parle d'hypoglycémie légère ou modérée lorsque l'on est capable de se resucrer soi-même, sans assistance.

Hypoglycémie sévère

On parle d'hypoglycémie sévère lorsque l'aide d'une tierce personne est nécessaire et en cas de perte de connaissance.

Isabelle : je sais que je fais une hypo

Quand je vois que mon réveil affiche 2:50 et que je me demande s'il faut faire une bandelette pour vérifier l'acétone .

4

Comment traiter les hypoglycémies ?

Ayez toujours à votre portée de quoi vous resucrer : au bureau, à la maison, dans la voiture, dans votre sac, sur la table de chevet...

PERSONNE CONSCIENTE

Il convient de cesser toute activité et d'avaler 15 g de glucides, soit 3 morceaux de sucre ou l'équivalent.

Si vous n'êtes pas capable de vous resucrer seul(e), demandez à quelqu'un de vous aider.

Un contrôle de la glycémie est effectué dès l'apparition des symptômes et 15 à 20 minutes après le resucrage. Si les symptômes sont évidents, le resucrage peut précéder le contrôle glycémique.

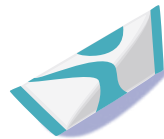
EQUIVALENCES DE RESUCRAGE



1 cuillère
à soupe de
confiture



1 briquette
de jus
d'orange ou
de pomme
(15 cl)



1 mini-
berlingot de
lait concentré
sucré

Attention, certains aliments ne sont pas adaptés pour faire remonter rapidement votre glycémie : biscuits, chocolat, viennoiseries, fruits...

SENSIBILISER ET FORMER VOTRE ENTOURAGE

Il est important que votre entourage apprenne à reconnaître une hypoglycémie, à effectuer un contrôle glycémique et à injecter le Glucagon (hormone hyperglycémiante) en cas de besoin. Parlez-en avec votre médecin, discutez-en avec vos proches et éventuellement vos collègues, votre entraîneur sportif...

CONSIGNES À DONNER À VOS PROCHES SI VOUS ÊTES INCONSCIENT(E)

Si vous disposez d'un kit de Glucagon à proximité, une tierce personne préalablement formée peut réaliser une injection.

L'appel aux services de secours s'avère indispensable dans les autres cas, même si l'hospitalisation n'est pas systématique.

Ne jamais tenter de faire ingérer de la nourriture ou une boisson à une personne inconsciente pour éviter tout risque d'étouffement.

Anne-Laure :
je sais que je
fais une hypo

*Quand je mélange
les noms de mon fils
et du chat.*

5 Comment prévenir les hypoglycémies ?

Anne-Laure : je sais que je fais une hypo

Quand j'essaie vainement mais avec acharnement de trouver la touche "envoyer" sur mon lecteur de glycémie pour envoyer ce mail, là, tout de suite maintenant (dont le contenu se résume à 0.52... destinataire inconnu.)

IDENTIFIER LES CAUSES ET ANTICIPER

Le carnet de suivi (papier ou sous forme numérique) permet de repérer les hypoglycémies récurrentes, c'est-à-dire celles qui surviennent toujours au même moment de la journée et indiquent un ajustement nécessaire du **traitement**. Parlez-en avec votre médecin.

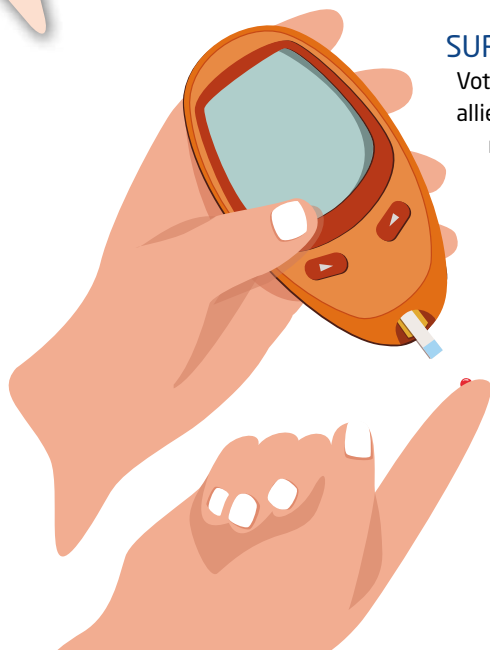
L'activité physique doit, dans la mesure du possible, être anticipée de façon à adapter la dose d'insuline (en fonction de la durée, du moment de la journée et de l'intensité de l'activité) ou à prendre une collation **AVANT** l'activité en question.

Concernant **l'alcool** qui est hypoglycémiant, il convient d'en boire avec modération et lentement. Ne consommez de l'alcool que si vous l'accompagnez d'aliments contenant des glucides.

Prenez garde aux hypoglycémies qui peuvent survenir à distance, plusieurs heures après l'activité physique ou l'absorption d'alcool.

SURVEILLER SA GLYCÉMIE

Votre lecteur de glycémie est votre meilleur allié pour repérer et anticiper les hypoglycémies. N'oubliez pas de l'emmener partout avec vous. La nuit, gardez-le aussi à proximité, sur votre table de chevet.



ZOOM SUR LA MESURE DU GLUCOSE EN CONTINU

Aujourd'hui, des systèmes de mesure du glucose en continu, couplés ou non avec des pompes à insuline, permettent de visualiser en permanence l'évolution du taux de glucose et ainsi anticiper en partie les hypoglycémies et les hyperglycémies et de réguler la glycémie dans la durée. La nuit, il est possible, avec certains dispositifs, de programmer des alarmes en cas de dépassement des seuils d'hypoglycémie et d'hyperglycémie.

Ces dispositifs innovants mesurent le glucose interstitiel (liquide situé entre les cellules et les capillaires sanguins, dans lequel le sucre circule librement).

L'un de ces dispositifs utilise **le système Flash** (voir l'illustration), avec un lecteur permettant de scanner un capteur posé à l'arrière du bras et de collecter les résultats. D'autres dispositifs affichent la lecture du glucose sur le cadran de la pompe, via un récepteur spécifique ou via un smartphone.

C'est une véritable amélioration de la qualité de vie des diabétiques sous insuline qui ne sont plus obligés de se piquer le bout du doigt et peuvent analyser plus finement leurs résultats.



6 Quels sont les risques liés à l'hypoglycémie ?

RISQUES TRAUMATIQUES

Les **chutes** sont rares mais restent préoccupantes, notamment chez les personnes âgées pour qui les conséquences peuvent être lourdes (fractures, dépendance...).

Lorsqu'elle survient au mauvais moment, l'hypoglycémie peut provoquer un **accident** : au volant, lors d'une activité professionnelle ou sportive... En effet, les troubles de la vue, la diminution de la vigilance ou le retard de réaction peuvent s'avérer dangereux.

DÉFAUT DE PERCEPTION DES SYMPTÔMES

Le corps s'habitue à des glycémies basses et les symptômes apparaissent plus tardivement ou passent inaperçus. On parle d'hypoglycémie non ressentie. Le risque d'hypoglycémie sévère augmente.

Laura : je sais que je fais une hypo

Quand j'appuie sur le bouton de ma clé de voiture pour essayer de faire changer la couleur du feu piétons.

SÉCURITÉ AU VOLANT

La conduite nécessite des précautions chez les personnes diabétiques. Vérifiez votre glycémie avant de prendre la route et faites des pauses régulièrement. Ayez toujours, sur vous ou dans la boîte à gants, de quoi vous resucrer.

Si vous ressentez les symptômes d'une hypoglycémie au volant, gardez-vous dès que possible, contrôlez votre glycémie et resucrez-vous si nécessaire. Ne reprenez pas la route immédiatement.



7 Quel impact sur le quotidien ?

La vie sociale et professionnelle peut être altérée par les malaises hypoglycémiques et des conséquences psychologiques peuvent être observées.

GESTION DES HYPOGLYCÉMIES AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE

L'hypoglycémie peut parfois être gênante dans le milieu professionnel ou pendant les études.

Pour certains, il n'est pas toujours aisé de contrôler sa glycémie au travail ou de prendre ses repas dans de bonnes conditions.

D'autre part, un malaise hypoglycémique sur son lieu de travail, c'est en quelque sorte "afficher son diabète", alors que de nombreux diabétiques préféreraient le garder secret. Il est conseillé de prévenir un collègue de confiance pour intervenir en cas d'hypoglycémie sévère. L'accès à certains métiers (liés au permis de conduire, à des postes de sécurité, ou sur machines dangereuses...) reste difficile, voire interdit pour les diabétiques en raison du risque d'hypoglycémies.

Alain : les hypos et mon quotidien

Quelquefois, je fais des hypoglycémies soudaines et violentes. J'ai une canette de soda installée en permanence près de mon ordinateur pour faire remonter rapidement ma glycémie. Dès que j'en bois une, j'en rapporte une autre. J'ai également une boîte à sucre.

Lisa : les hypos et mon quotidien

Je ne ressens pas toujours mes hypos mais quand ma vue se trouble ou quand ma démarche n'est plus normale, c'est souvent un signe annonciateur. Dans ce cas-là, je fais ma glycémie. Selon l'endroit où je suis, ce que je fais à ce moment-là et la sévérité de l'hypoglycémie, j'arrête temporairement le débit basal de ma pompe (pas plus d'une heure !) et j'ai toujours une petite canette de soda ou des morceaux de sucre au cas où. Mais chaque personne est différente !

8 Vrai / Faux

**EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE,
JE PEUX ME RESUCRER AVEC
DU CHOCOLAT.**

vrai ou Faux

Faux - Les graisses contenues dans le chocolat ralentissent le passage du sucre dans le sang. Ce n'est donc pas un aliment adapté pour faire cesser rapidement une hypoglycémie. Les fibres (par ex : fruits secs ou frais) et les protéines (par ex : yaourt) agissent comme la graisse en ralentissant l'absorption du sucre.

**LA GLYCÉMIE INDIQUÉE PAR
MON SYSTÈME DE MESURE
DE GLUCOSE EN CONTINU EST
DIFFÉRENTE DE CELLE DE
MON LECTEUR DE GLYCÉMIE
TRADITIONNEL.**

vrai ou Faux

Vrai - Il existe une différence entre la glycémie indiquée par les dispositifs de mesure du glucose en continu et la glycémie capillaire que vous mesurez avec une goutte de sang. Le capteur mesure le glucose contenu dans le liquide interstitiel (entre les cellules et les vaisseaux sanguins) et vous donne un résultat valable quelques minutes auparavant. Il indique également une tendance avec une flèche qui permet d'anticiper les actions possibles.

**JE NE RESENS AUCUN
SYMPTÔME, JE NE PEUX PAS
ÊTRE EN HYPOGLYCÉMIE.**

vrai ou Faux

Faux - Quelqu'un dont la glycémie moyenne habituelle est plutôt haute et qui ne fait que rarement des hypoglycémies ressentira davantage et plus rapidement les symptômes de l'hypoglycémie. En revanche, si pour vous les hypoglycémies sont fréquentes, avec le temps, votre corps s'y habitue et ressent les symptômes plus tardivement et moins fortement. N'oubliez pas de contrôler régulièrement votre glycémie, et si vous ne percevez pas les symptômes, de le signaler à votre médecin.

**IL VAUT MIEUX ÊTRE
TOUJOURS EN HYPERGLYCÉMIE
PLUTÔT QUE DE RISQUER
L'HYPOGLYCÉMIE.**

vrai ou Faux

Faux - C'est une fausse sécurité que de rester en hyperglycémie même modérée pour éviter l'hypoglycémie. Une hyperglycémie permanente majore le risque de complications à moyen ou à long terme.

ON PEUT MOURIR D'UNE HYPOGLYCÉMIE.

vrai ou Faux

Faux mais, ... - Même seul(e) la nuit, en cas de coma hypoglycémique, quand l'insuline est entièrement consommée par votre corps, votre glycémie s'élève sous l'effet du glucagon « endogène », celui que votre corps fabrique. De rares cas de décès ont toutefois été recensés en cas d'absorption simultanée d'une grande quantité d'alcool bloquant la libération du sucre par le foie.

JE PEUX FAIRE UNE HYPOGLYCÉMIE PLUSIEURS HEURES APRÈS AVOIR PRATIQUÉ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

vrai ou Faux

Vrai - En effet, les effets de l'activité physique peuvent être observés plus ou moins longtemps après l'activité en question, en fonction notamment du type d'activité, de l'adaptation de la dose d'insuline et de l'ingestion de glucides. Une surveillance régulière est indispensable pour apprendre à connaître les réactions de votre corps et à adapter votre traitement en conséquence.



CONTACTS UTILES

N'hésitez pas à prendre contact avec l'association fédérée de votre département/région.
<https://www.federationdesdiabetiques.org/je-contacte-mon-asso-locale>

Pour contacter **le service Diabète et Droits** de la Fédération :

Par téléphone : au **01 40 09 24 25**, le mardi de 8h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 18h

Par mail : juriste@federationdesdiabetiques.org

Par courrier : 88 rue de la Roquette - 75011 Paris

Plus d'informations et de conseils sur
www.federationdesdiabetiques.org

VOTRE ASSOCIATION LOCALE :



**Fédération Française
des Diabétiques**

Tél 01 40 09 24 25

Mail contact@federationdesdiabetiques.org

www.federationdesdiabetiques.org

