

COMMENT ÉVITER LES

HYPG/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...



HYPG/HYPER

QUE FAIRE ?

UNE HYPOGLYCÉMIE OU UNE HYPERGLYCÉMIE DOIT ÊTRE PRISE EN CHARGE RAPIDEMENT

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

SYMPTÔME RÉVÉLATEUR
DU DIABÈTE

HYPOGLYCÉMIE

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



HYPERGLYCÉMIE

Une hyperglycémie se définit par un **taux élevé de sucre dans le sang** (glycémie à jeun ≥ 110 mg/dL). 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

HYPERGLYCÉMIE

PRINCIPAUX SIGNES¹



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.

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 POSSIBLES¹



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



Alimentation
non appropriée



Traitement
antidiabétique
non adapté/oublié
ou prise d'autres
médicaments



Stress
ou infection



Manque
d'activité physique

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.

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.