

Niveau de sucre sanguin trop bas (hypoglycémie en diabète)

Qu'est-ce que l'hypoglycémie?

Quand votre niveau de sucre sanguin est en-dessous de **4 mmol/L**.

L'hypoglycémie est un problème grave, vous devez la traiter tout de suite.

Si votre niveau de sucre est bas :



1. Vérifiez votre sucre tout de suite. Si vous ne pouvez pas vérifier, traitez quand même.
2. Prenez du sucre qui agit vite. Choisissez l'une des options suivantes :

Si votre taux de sucre est bas (moins de 4 mmol/L) prendre 15 g

- 4 comprimés de glucose (4 g chacun) 
- 3 comprimés de glucose (5 g chacun)
- 3 c. à thé de sucre dilué dans de l'eau
- $\frac{3}{4}$ tasse de boisson gazeuse ordinaire ou de jus 
- 6 bonbons Lifesavers 
- 3 c. à thé de miel
- Ou

Si votre niveau de sucre est très bas (moins de 2,8 mmol/L) prendre 20 g

- 5 comprimés de glucose (4 g chacun) 
- 4 comprimés de glucose (5 g chacun)
- 4 c. à thé de sucre dilué dans de l'eau
- 1 tasse de boisson gazeuse ordinaire ou de jus 
- 8 bonbons Lifesavers 
- 4 c. à thé de miel
- Ou

Si vous ne pouvez pas avaler, quelqu'un doit appeler le 911

3.  **Attendez 15 minutes**, puis vérifiez encore votre taux de sucre. Si le niveau est toujours à moins de 4, traiter à nouveau. Répétez aux 15 minutes, aussi souvent que nécessaire, jusqu'à ce que votre sucre soit à 4 mmol/L ou plus. Notez que le jus agit moins vite que les autres choix.

4. Quand votre taux de sucre est plus haut que 4 mmol/L, mangez un repas ou une collation dans les 30 à 60 minutes qui suivent.

Votre collation devrait inclure protéine et amidon comme :

- 7 craquelins avec du fromage ou du beurre d'arachide
 - $\frac{1}{2}$ sandwich
 - Une tasse (250 ml) de lait
- 

Votre niveau de sucre peut être bas si :

- Vous sautez un repas ou mangez plus tard que d'habitude
- Vous mangez moins que d'habitude
- Vous buvez de l'alcool sans manger
- Vous faites plus d'exercice que d'habitude
- Vous avez pris trop de médicament pour le diabète
- Vous prenez plus d'insuline que vous en avez besoin

Symptômes indiquant que votre niveau de sucre est trop bas :

- Tremblements ou étourdissements
- Sueurs
- Nervosité, anxiété, irritabilité
- Faim
- Cœur qui bat vite ou fort
- Lèvres ou langue qui picotent
- Difficulté à vous concentrer ou à parler
- Grande fatigue ou faiblesse
- Vision brouillée
- Confusion

Si votre niveau de sucre est très bas, vous pourriez avoir des convulsions, devenir agressif, perdre connaissance ou tomber dans le coma. Quelqu'un doit appeler le 911.

Certaines personnes n'ont aucun symptôme. Si vous pensez que c'est votre cas, parlez-en à votre médecin ou à l'équipe qui soigne votre diabète.