



# L'hypoglycémie

Par Monique Guay, infirmière bachelière - CSSS Drummond.

## Introduction

Le présent module a pour but de vous informer au sujet de l'hypoglycémie. Il porte sur les causes de l'hypoglycémie, les symptômes et les traitements associés, ainsi que sur la prévention.

## Définition

L'hypoglycémie est une diminution du taux de sucre dans le sang (glycémie) sous les valeurs normales (**moins de 4 mmol/L**).

## Causes

Les facteurs suivants peuvent perturber l'équilibre de la glycémie et entraîner une **hypoglycémie**.

### Alimentation :

- consommation **insuffisante** d'aliments;
- collation ou repas oublié, retardé ou omis;
- quantité insuffisante de glucides (sucres) prise aux repas;
- incapacité de s'alimenter (nausées, vomissements).

### Activité physique :

- surplus d'activités physiques sans prise additionnelle de nourriture.

### Médication :

- surplus de médicaments pour le diabète (médicaments oraux pour le contrôle de la glycémie) ou d'insuline (erreur de dosage).

### Alcool :

- prise d'alcool, l'estomac vide,
  - associée à certains médicaments pour le diabète (médicaments oraux pour le contrôle de la glycémie) de la famille des sulfonylurées (ex : Diabeta ou Glyburide, Diamicon, Amaryl) ou de la famille des méglitinides (GlucoNorm, Starlix);
  - associée à l'insuline particulièrement après avoir fait de l'activité physique.

**N.B. L'hypoglycémie peut survenir dans les 14 heures suivant la consommation d'alcool.**

# Module 5

Introduction	1
Définition	1
Causes	1
Symptômes de l'hypoglycémie	2
Traitement de l'hypoglycémie (personne consciente)	4
Traitement de l'hypoglycémie (personne inconsciente)	6
Administration du Glucagon	7
Prévention de l'hypoglycémie	8
Conclusion	8
Messages clés	8
Questions	8

## Symptômes de l'hypoglycémie

### Caractéristiques :

- début rapide ou soudain;
- ces malaises n'apparaissent pas tous en même temps et chaque personne éprouve ses propres symptômes.

### Symptômes

- Anxiété
  - Fringale subite
  - Changement d'humeur soudain
  - Nausée
  - Palpitations
  - Picotements ou engourdissements autour de la bouche
  - Transpiration (sueurs froides)
  - Tremblements
  - Pâleur
- Si l'hypoglycémie est non reconnue ou non traitée, les symptômes peuvent s'aggraver.
- Altération de la vue (vision floue ou double)
  - Démarche chancelante
  - Difficulté de concentration
  - Étourdissements
  - Faiblesse, fatigue
  - Maux de tête
  - Trouble de la parole
  - Convulsions
  - Confusion
  - Coma (survient très rarement)

### Remarque

Si l'hypoglycémie survient pendant la nuit, certains symptômes peuvent révéler cet état :

- cauchemars;
- sommeil agité;
- transpiration;
- maux de tête au réveil.

La page suivante illustre les principaux symptômes de l'hypoglycémie.

## Symptômes de l'hypoglycémie

Changement d'humeur soudain



Altération de la vue  
(vision floue ou double)



Maux de tête



Transpiration



Fringale subite



Faiblesse, fatigue



Tremblements



Étourdissements



## Traitement de l'hypoglycémie

Le traitement de l'hypoglycémie doit être débuté le plus rapidement possible afin d'éviter que celle-ci s'aggrave. Les schémas suivants vous indiquent les traitements à privilégier si vous faites de l'hypoglycémie.

### Traitement de l'hypoglycémie (personne consciente)

Prise de glycémie capillaire (test de sang au bout du doigt)

Résultat entre 2,8 et 4 mmol/L

Prendre 15 g de glucides

- 3 comprimés B-D Glucose®
- 4 comprimés DEX 4®
- 5 comprimés Dextrosol®
- 7 comprimés Glucosol®
- 15 ml (3 c. à thé) de miel, mélasse, sirop de maïs, sirop d'érable ou confiture
- 15 ml (3 c. à thé) ou 3 sachets de sucre blanc dissous dans l'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson gazeuse régulière
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson aux fruits
- 5 Life Savers®

Résultat inférieur à 2,8 mmol/L

Prendre 20 g de glucides

- 4 comprimés B-D Glucose®
- 5 comprimés DEX 4®
- 7 comprimés Dextrosol®
- 9 comprimés Glucosol®
- 20 ml (4 c. à thé) de miel, mélasse, sirop de maïs, sirop d'érable ou confiture
- 20 ml (4 c. à thé) ou 4 sachets de sucre blanc dissous dans l'eau
- 175 ml (3/4 tasse) de boisson gazeuse régulière
- 175 ml (3/4 tasse) de boisson aux fruits
- 7 Life Savers®

**1<sup>er</sup> choix :**  
(choisir un exemple de sucres à absorption rapide parmi les suivants)

**2<sup>e</sup> choix :**  
(sucres à absorption moins rapide)

- 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits

- N.B. Les autres sources de glucides ne sont pas recommandées.

Attendre 15 minutes

Reprendre la glycémie au bout du doigt

Si moins de 4 mmol/L

Prendre à nouveau 15 g de glucides

Si 4 mmol/L et plus

Prendre sa collation ou son repas habituel. Si l'un ou l'autre est prévu dans plus d'une heure, prendre une collation contenant :  
**15 g de glucides + une source de protéines**

Choisir un des exemples suivants :

- 2 petits biscuits secs et 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 1 tranche de pain et 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachide
- 6 biscuits soda et 30 g (1 once) de fromage

### Important

Traiter l'hypoglycémie en tout temps même si celle-ci survient juste avant le repas.

## Attention

Pour faire suite au tableau présenté à la page précédente, il est important de noter que l'hypoglycémie de la personne diabétique traitée avec le médicament ACARBOSE (Prandase), devra être corrigée avec un des produits suivants, car leur absorption n'est pas affectée par l'action de l'Acarbose.

- Miel
- Sirop de maïs
- Lait : 300 ml ou (1 1/4 tasse) = 15 g de glucides
- Comprimés:
  - B-D Glucose®
  - DEX 4®
  - Dextrosol®
  - Glucosol®

**N.B.** Le chocolat, les gâteaux et les beignes contiennent beaucoup de gras, ce qui ralentit l'absorption du sucre et, par conséquent, ne permet pas de traiter efficacement l'hypoglycémie.

## Traitement de l'hypoglycémie

**Que faire** si les symptômes d'hypoglycémie continuent à s'aggraver, entraînant une perte de conscience?

### Traitement de l'hypoglycémie (personne inconsciente)

Mesurer la glycémie au bout du doigt dans les plus brefs délais.

Coucher la personne sur le côté.

Éviter de la faire boire ou manger à cause du risque d'étouffement.

Injecter 1 mg de Glucagon tel qu'enseigné.  
(0,5 mg pour un enfant âgé de moins de 5 ans ou pesant moins de 20 kg)

Téléphoner à un service d'urgence à domicile (9-1-1).

Vérifier la glycémie 15 minutes après l'injection de Glucagon.

Vérifier en tout temps si la personne reprend conscience.

#### Si elle reprend conscience et :

- si sa glycémie est inférieure à 4 mmol/L

Donner 15 g de glucides.

- si sa glycémie est égale ou supérieure à 4 mmol/L

Faire prendre sa collation ou son repas habituel. Si un ou l'autre est prévu dans plus d'une heure, donner une collation de **15 g de glucides + une source de protéines**.

#### Si elle ne reprend pas conscience :

- si vous n'avez pas composé le **9-1-1** ou si vous avez raccroché le téléphone, composer **de nouveau** ce numéro. Des soins prodigués par un service d'urgence à domicile ou un transport rapide vers l'urgence de l'hôpital sont nécessaires.

### Important

Une fois que la personne a repris conscience, il est nécessaire de trouver la cause de l'hypoglycémie et de communiquer avec le médecin, au besoin, si le traitement doit être réajusté.

## Administration du Glucagon

Le **Glucagon** est une hormone produite par le pancréas, qui entraîne une élévation de la glycémie en libérant le sucre du **foie** quand cela est nécessaire (ex. : lors d'un jeûne, d'un exercice, d'un épisode d'hypoglycémie).

Lorsqu'une hypoglycémie sévère se présente et qu'il est impossible de corriger la situation en avalant les produits recommandés à cause du risque d'étouffement (perte de conscience), il est suggéré d'injecter du **Glucagon** par voie **sous-cutanée** (comme une injection d'insuline) ou **intramusculaire** (dans le muscle) selon l'enseignement reçu. Il s'agit d'un **médicament d'urgence vendu sans ordonnance** qui permet d'augmenter rapidement la glycémie. Il faut vérifier auprès de son médecin afin de savoir si l'on doit se procurer du Glucagon et en garder à portée de la main.

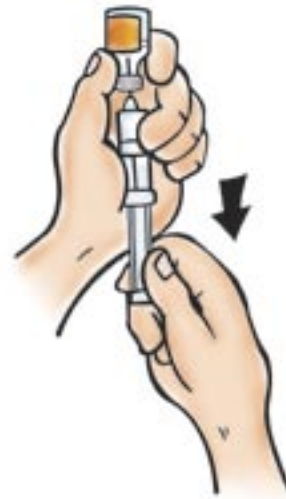
### Points importants à ne pas oublier

- Surveiller la date d'expiration de la trousse de Glucagon. Ne pas l'utiliser après la date indiquée sur la boîte.
- Administrer immédiatement le Glucagon après l'avoir mélangé au solvant.
- Se familiariser avec le mode d'emploi de la trousse avant une situation d'urgence, et en informer son entourage.

Les illustrations suivantes vous indiquent comment administrer le Glucagon.



1 Enlever le capuchon de plastique de la fiole de Glucagon. Enlever le capuchon de l'aiguille et injecter tout le solvant de la seringue dans la fiole de Glucagon.



3 Prélever toute la solution avec la même seringue. (Enfant de moins de 5 ans ou pesant moins de 20 kg, prélever la moitié de la solution, soit 0,5 ml.)



2 Secouer doucement la fiole pour dissoudre complètement la poudre de sorte que la solution devienne claire.



4 Injecter cette solution de la même façon qu'une injection d'insuline ou selon l'enseignement reçu.

## Prévention de l'hypoglycémie

### Comment prévenir une hypoglycémie?

- Faire régulièrement des glycémies capillaires.
- Prendre les repas et les collations à des **heures régulières**, en respectant la quantité recommandée d'aliments.
- Prendre une collation comprenant **15 g de glucides** associée à un **aliment contenant des protéines**, si la glycémie se situe en bas de 7 mmol/L avant la collation du soir.
- Prendre la médication orale pour le diabète ou l'insuline telles que prescrites (type, dosage et horaire).
- Avant de faire une activité physique supplémentaire, augmenter l'apport alimentaire et, si nécessaire, prendre d'autres collations durant l'activité. Parfois, il est recommandé de réduire la dose d'insuline. Suivre les recommandations du médecin à ce sujet.
- Éviter de prendre de l'alcool à jeun ou après une activité physique.
- En situation de stress, prendre sa glycémie plus souvent.

### Précautions à prendre

- Aviser son entourage des symptômes et du traitement de l'hypoglycémie.
- Avoir toujours une source de sucre à portée de la main.
- Porter une identification (bracelet, médaillon, carte) mentionnant que l'on est diabétique.
- Ne jamais partir seul pour une longue randonnée et ne jamais nager en solitaire.

### Conclusion

En somme, ce module vous apprend à prévenir et à détecter l'hypoglycémie, de même qu'à intervenir efficacement, le cas échéant. Nous vous invitons à lire le module 7 puisqu'il est complémentaire au présent module. Il porte précisément sur les causes de l'hypoglycémie et vous rappelle les interventions requises.

## Messages-clés

- L'hypoglycémie révèle un manque de sucre dans le sang.
- L'hypoglycémie représente une glycémie inférieure à 4 mmol/L.
- Le traitement de l'hypoglycémie consiste à prendre immédiatement des glucides (sucres à absorption rapide).
- Pour sa sécurité, il est essentiel d'informer son entourage des symptômes et du traitement de l'hypoglycémie.

## Questions

**Si ma glycémie, avant le dîner, est à 3,4 mmol/L, je dois corriger la situation en prenant mon repas.**

Réponse : page 4

- A - Vrai
- B - Faux

**Si je prends des médicaments pour le diabète ou de l'insuline, et que ma glycémie au coucher est à 5,4 mmol/L, quel choix serait le plus approprié comme collation afin de prévenir une hypoglycémie au cours de la nuit?**

Réponse : page 4

- A - 4 onces de jus de fruits
- B - 2 petits biscuits secs
- C - 1 tranche de pain avec 1 c. à table de beurre d'arachide
- D - 1 once de fromage

**Si j'éprouve un malaise comme un tremblement ou une grande faiblesse, quelle doit être la conduite à suivre?**

Réponse : page 4

- A - Prendre immédiatement du chocolat.
- B - Vérifier ma glycémie.
- C - Continuer l'activité en me disant que c'est normal, car je ne suis pas en forme.
- D - Avaler 4 onces de boisson gazeuse diététique.