

Elle correspond à la baisse de la glycémie à un taux inférieur à 0,60g/l.

Une hypoglycémie entraîne le plus souvent des symptômes.

Ils varient d'une personne à l'autre, les plus fréquents sont :

- Pâleur, sueurs
- Sensation de faim
- Tremblements, palpitations
- Troubles de l'humeur/comportement
- Troubles de la vue
- Sensation de malaise, mal être

Apprenez à reconnaître vos propres signes d'alerte

Il arrive que l'on ressente ces signes sans être réellement en hypoglycémie, c'est le cas, lorsque la glycémie se corrige rapidement : vérifiez que vous êtes réellement en hypoglycémie par un contrôle.

Que faire en cas de suspicion d'hypoglycémie ?

Si un de ces signes se présente : **cessez votre activité** et faites si possible **un contrôle glycémique**.

Votre glycémie est inférieure à 0,60g/l : Faites un RESUCRAGE immédiat.

Si vous n'êtes traités que par comprimés :	Si vous êtes traités par insuline :
<p>Resucrage : 15g de sucre</p> <p>- 15 mn après si la glycémie est toujours inférieure à 0,60g/l, reprenez 15g de sucre.</p> <p>- Si l'hypoglycémie persiste après 2 resucrages, appelez tout de suite votre médecin</p>	<p>Resucrage : 15g de sucre</p> <p>- Mais si vous êtes dans les 3h qui suivent une injection d'insuline rapide, prenez 15g de plus (donc 30g de sucre)</p>
Exemple pour 15g de sucre	Exemple pour 30g de sucre
<p>3 sucres N°4</p> <p>ou 1 cuillère à soupe rase de confiture ou de miel</p> <p>ou 1 verre, soit (15cl) de jus d'orange ou pomme</p> <p>ou 15cl de soda (1/2 canette)</p>	<p>Soit double dose de 15g</p> <p>Soit 15g + 30g de pain</p> <p>Soit 15g + 2 biscottes</p>

- **Après tout resucrage, refaites un contrôl. à 2h après l'hypoglycémie**

Si un de vos médicaments expose au risque d'hypoglycémie, ayez toujours avec vous l'équivalent de 30g de sucre

Cherchez les causes de votre hypoglycémie

- **L'alimentation** : petit déjeuner ou repas sauté, pas assez de féculents et/ou pain, oubli de collation si vous en prenez une habituellement
- **L'activité physique** : plus intense, imprévue, inhabituelle.
- **Le traitement** : trop d'insuline, double prise du comprimé, par exemple.
- **Troubles digestifs** : vomissements.

Prévenez l'apparition d'une hypoglycémie

- Prenez suffisamment de glucides à chaque repas
- Surveillez régulièrement votre glycémie
- Apprenez à adapter votre traitement

Malgré ces recommandations, si les hypoglycémies se répètent, contactez rapidement votre médecin. Il est peut-être nécessaire de réadapter votre traitement.