

▶▶▶ Je fais une hypoglycémie

▶ Qu'est-ce-qu'une hypoglycémie ?

C'est, pas assez de sucre dans le sang.
C'est-à-dire une glycémie en dessous de 60 mg/dl.

JE ME SENS MAL :



• vue trouble



• sensation de faim



• vertiges



• pâleur



• fatigue



• transpiration



• tremblements



• agressivité



• la nuit : cauchemar

JE RÉAGIS :

1 Stop, je m'arrête.



2 Je me teste.
Je suis en dessous de 60 mg/dl.



3 Je me « resucrer » TOUJOURS

avec :

• 1 verre de soda



ou

• 3 carrés de sucre
ou 3 bonbons



ou

• 1 c à s de confiture ou
de miel ou de sirop



JE POURSUIS :

4 J'attends 15 mn et je refais un test de glycémie.



5 Je note sur mon carnet.



6 Si mon taux est inférieur à 60 mg/dl, je me « resucré » à nouveau.



7 Eventuellement, si l'hypoglycémie est loin d'un repas et suivant l'activité physique que j'aurai jusqu'au prochain repas, je prends un féculent :

• 1/6 de baguette



• ou 3 biscottes



• ou 2 tranches de pain de mie



• ou 3 c à s de riz



► Pourquoi ai-je fait une hypoglycémie ?

Une erreur alimentaire ?

- repas sauté,
- repas sans féculent,
- pas assez de féculent dans le repas,
- alcool pris à jeun.

Une erreur d'activité physique ?

- faite avant le petit déjeuner,
- faite plus longtemps que d'habitude.

Une erreur de médicaments ?

- trop de comprimés ou d'insuline.

► Quels sont les conseils à suivre ?

► Avoir toujours sur moi de quoi me « resucrer », et avoir si possible mon lecteur de glycémie.



► Prévenir mon entourage de la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie.

• À la maison

• Au travail

