



L'hypoglycémie

Par Monique Guay, infirmière bachelière – CSSS Drummond
Révisé par Ghislaine Pellerin, infirmière clinicienne
et Lucie Lefebvre, infirmière

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 glucose dans le sang (glycémie) sous la valeur normale (**moins de 4 mmol/L**), avec ou sans symptômes.

Causes

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

Alimentation :

- Consommation de glucides inférieure à la quantité prévue;
- Collation ou repas oublié ou retardé (ex. : prise de sang à jeun);
- Erreur dans l'évaluation de la teneur en glucides des aliments;
- Ralentissement de la vidange de l'estomac (gastroparésie);
- Incapacité de s'alimenter (nausées, vomissements).

Activité physique :

- Surplus d'activités physiques sans ajustement de l'alimentation, de la médication pour le contrôle de la glycémie ou de l'insuline.

Stress :

- Absence de stratégie pour gérer son stress;
- De vives émotions positives ou négatives;
- Changements hormonaux (problème avec la glande thyroïde, menstruations, syndrome prémenstruel, etc.).

Médication :

- Surplus d'un médicament pour le contrôle de la glycémie ou d'insuline;
- Injection d'insuline dans une région du corps sollicitée par l'activité physique;
- Non respect de l'horaire recommandé.

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

1. Toute référence au contenu du présent document est autorisée, avec mention de la source.
2. Toute modification de ce produit, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sur machine électronique, mécanique, à photocopier ou à enregistrer, est formellement interdite.

Mise à jour - Juin 2016

Alcool :

- Prise d'alcool, l'estomac vide, chez les personnes qui prennent de l'insuline ou une médication de la famille des sulfonylurées (DiaBeta ou Glyburide, Diamicon, Amaryl) ou de la famille des méglitinides (GlucNorm);
- Avec l'insuline, particulièrement après avoir fait de l'activité physique.

N. B. : L'hypoglycémie peut survenir dans les 24 heures suivant la consommation d'alcool.

Autres :

- Prise d'un produit de santé naturel;
- Consommation de cannabis.

Symptômes de l'hypoglycémie

Caractéristiques :

- Début rapide ou soudain;
- Les symptômes de l'hypoglycémie sont **différents d'une personne à l'autre** et peuvent varier dans le temps. Parfois, la personne peut présenter une hypoglycémie malgré l'absence **de symptômes**, surtout si la glycémie diminue lentement, si le diabète date de plusieurs années ou si la personne diabétique prend un bêtabloquant (sotalol, métoprolol).

Symptômes :

- Anxiété
 - Fringale subite
 - Changement d'humeur soudain
 - Nausées
 - 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 :

- Transpiration abondante;
- Cauchemars;
- Sommeil agité;
- Au lever, glycémie supérieure à 7 mmol/L et parfois accompagnée de maux de tête.

N. B. : Si vous vivez ce genre de situation, il est recommandé de mesurer votre glycémie entre 2 h et 3 h du matin afin de vérifier s'il s'agit d'une hypoglycémie. Si vous constatez la présence d'une hypoglycémie, il est important de la traiter sans délai (voir page 4).

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



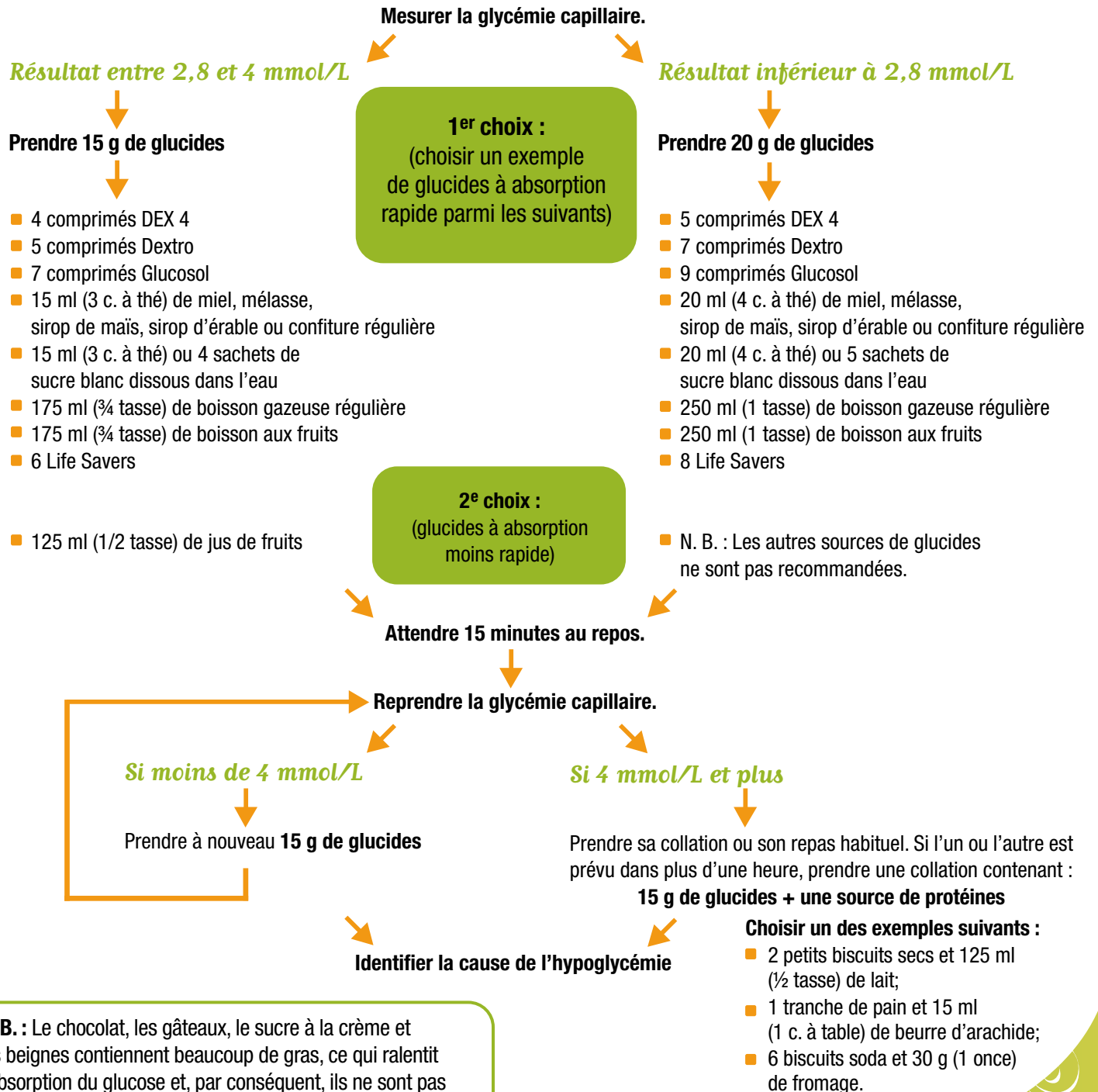
Traitement de l'hypoglycémie

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

Important

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

Traitement de l'hypoglycémie (personne consciente)



N. B. : Le chocolat, les gâteaux, le sucre à la crème et les beignes contiennent beaucoup de gras, ce qui ralentit l'absorption du glucose et, par conséquent, ils ne sont pas efficaces pour traiter une hypoglycémie.

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 (Glucobay) devra être corrigée avec un des produits suivants, car leur absorption n'est pas affectée par l'action de ce médicament.

1^{er} choix :

- Comprimés de glucose:
 - 4 comprimés DEX 4;
 - 5 comprimés Dextro;
 - 7 comprimés Glucosol.

2^e choix :

- 15 ml (3 c. à thé) de miel;
- 300 ml (1 1/4 tasse) de lait.

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 capillaire, le plus rapidement possible.

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 capillaire 15 minutes après l'injection de Glucagon.

Vérifier en tout temps si la personne reprend conscience.

Si elle reprend conscience :

- Donner 15 g de glucides à absorption rapide.
Ex. : 175 ml (¾ tasse) de boisson gazeuse régulière ou de boisson aux fruits

Si tolérée :

- Donner 30 g de glucides et une source de protéines.
Ex. : 1 sandwich à la viande ou craquelins + 30 g (1 once) de fromage.

Si non tolérée :

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 d'identifier la cause de l'hypoglycémie sévère et de communiquer avec le médecin ou un membre de l'équipe de soins.

Administration du Glucagon

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

Lorsqu'il est impossible de corriger la situation en avalant les produits recommandés à cause du risque d'étouffement (convulsions, perte de conscience), une tierce personne doit vous 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. Il peut être utile de noter cette date à l'agenda. Ne pas l'utiliser après cette date.
- 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, particulièrement les glucides;
- Si la glycémie se situe en bas de 7 mmol/L au coucher, prendre une collation comprenant **15 g de glucides** et une source de **protéines**;
- Prendre la médication pour le contrôle de la glycémie ou l'insuline tel que recommandé (type, dosage et horaire);
- Avant de faire une activité physique non planifiée ou plus exigeante qu'à l'habitude, ajuster l'apport alimentaire et, si nécessaire, prendre d'autres collations durant l'activité. Parfois, il est recommandé de réduire la dose de la médication et/ou d'insuline. Suivre les recommandations du médecin, de votre pharmacien ou de votre centre d'enseignement du diabète;
- S'informer des mesures à prendre lorsqu'un repas ou une collation est omis ou retardé (ex. : prise de sang ou examen à jeun);
- 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

- Enseigner à son entourage comment utiliser le lecteur de glycémie, reconnaître les symptômes de l'hypoglycémie et appliquer le traitement de l'hypoglycémie;
- Avoir toujours à portée de la main son lecteur de glycémie, au moins 2 sources de glucides à absorption rapide, une collation et le feuillet explicatif concernant le traitement de l'hypoglycémie;
- Porter une identification (bracelet, pendentif) mentionnant que l'on est diabétique;
- Ne jamais partir seul pour une randonnée et ne jamais nager en solitaire;
- Si vous vivez seul(e), informez-vous auprès d'un professionnel de la santé des ressources disponibles pour assurer votre sécurité.

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 est une glycémie inférieure à 4 mmol/L avec ou sans symptômes.

Le traitement de l'hypoglycémie consiste à prendre immédiatement des glucides à absorption rapide.

Pour votre sécurité, il est essentiel d'enseigner à votre entourage comment utiliser le lecteur de glycémie, reconnaître les symptômes de l'hypoglycémie et appliquer le traitement recommandé.

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 contrôle de la glycémie 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 8

- A - 125 ml (½ tasse) de jus de fruits
- B - 2 petits biscuits secs
- C - 1 tranche de pain avec 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachide
- D - 30 g (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 diète.