

Glycémie Basse (HYPOGLYCÉMIE)

Vous pouvez faire beaucoup pour gérer votre glycémie et bien vivre.



L'hypoglycémie est une glycémie basse (ou un taux de sucre sanguin bas) qui est inférieure à la plage normale. Cela se produit généralement lorsque votre glycémie est inférieure à 70 mg/dl. Vous devez discuter avec votre équipe de soins du diabète de vos objectifs glycémiques pour savoir quel niveau est trop bas pour vous.

Vous avez peut-être également entendu que la glycémie basse était décrite comme une réaction insulinique ou un choc insulinique.

Causes

Vous pouvez avoir une glycémie basse si vous :

- Prenez certains médicaments et manger trop peu de glucides
- Sautez ou retardez les repas
- Prenez trop d'insuline ou de médicaments antidiabétiques (demandez à votre équipe de soins du diabète si cela vous concerne)
- Êtes plus actif/active que d'habitude
- Êtes malade
- Buvez de l'alcool sans manger suffisamment

Signes et symptômes

Voici ce qui peut se produire quand votre glycémie est basse :

Tremblement



Transpiration



Vertiges



Confusion et difficulté à parler



Avoir faim



Être faible ou fatigué(e)



Mal de tête



Être nerveux/nerveuse ou contrarié(e)



Ou vous pouvez ne présenter aucun symptôme.

Si la glycémie basse n'est pas traitée, elle peut devenir grave et entraîner un évanouissement.

Si la glycémie basse est un problème pour vous, parlez-en à votre médecin ou équipe de soins du diabète.



Glycémie Basse (HYPOGLYCÉMIE)

Que faire si vous pensez être en hypoglycémie

CONTRÔLER



- Vérifiez immédiatement votre glycémie si vous présentez des symptômes d'hypoglycémie.
- Si vous pensez que votre glycémie est basse mais que vous ne pouvez pas la vérifier à ce moment-là, traitez-la de toute façon.

TRAITER



Traiter en mangeant ou en buvant **15 grammes** d'un aliment/une boisson riche en sucre, par exemple :

- 120 ml (½ verre) de jus de fruits ordinaire (comme du jus d'orange, de pomme ou de raisin)
- 4 comprimés de glucose ou 1 tube de gel de glucose
- 1 cuillère à soupe de sucre, de miel ou de sirop de maïs
- 120 ml (½ verre) de boisson gazeuse ordinaire (pas de boisson gazeuse light)
- 2 cuillères à soupe de raisins secs

ATTENDRE



Attendez **15 minutes**, puis contrôlez à nouveau votre glycémie.



- Si le taux reste bas, mangez ou buvez encore un aliment/une boisson riche en sucre.
- Si votre prochain repas est dans plus d'une heure, prenez une collation pour éviter que votre hypoglycémie ne revienne.

Consultez www.NovoCare.com pour obtenir des ressources supplémentaires et des informations utiles ! Pointez l'appareil photo de votre smartphone sur le code QR pour accéder rapidement au site Web sur votre téléphone.



Scannez-moi !

Novo Nordisk Inc. autorise la reproduction de ce document à des fins pédagogiques à but non lucratif uniquement, à condition que le document soit conservé dans son format original et que l'avis de droit d'auteur soit affiché. Novo Nordisk Inc. se réserve le droit d'annuler cette autorisation à tout moment.

NovoCare® est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Imprimé aux États-Unis US22PAT00098 Novembre 2022

www.NovoCare.com

