

## Hypoglycémie

Complication aiguë la plus fréquente liée à un excès d'insuline dans le sang par rapport à la quantité de glucose et définie par une glycémie en dessous de la normale. On parle le plus souvent d'hypoglycémie lorsque la glycémie devient inférieure à 0,7 g/l (3,9 mmol/l) avec des signes évocateurs ou inférieure à 0,5g/l (2,75 mmol/l) qu'il y ait ou non des symptômes.

Les **personnes à risque** sont les diabétiques traités par de l'insuline et ceux qui sont traités par des comprimés appartenant à la famille des sulfamides ou des glinides. Les signes les plus fréquents sont sueurs, tremblement, palpitations, vertiges, pâleur, fringale, troubles visuels, changement d'humeur, troubles du comportement, et si elle survient pendant le sommeil : agitation, cauchemar et hyperglycémie le matin au réveil. **Si elle n'est pas traitée l'hypoglycémie aboutit au coma** (perte de conscience).

### Causes de l'hypoglycémie :

- Dose (l'insuline ou de certains types de comprimés) trop importante.
- Repas sauté, pris en retard ou ne contenant pas assez de glucides (sucres)
- Augmentation de l'activité physique
- Consommation excessive d'alcool.

### Que faire ? Il faut immédiatement :

- Mesurer sa glycémie capillaire
- Prendre un aliment qui contient environ 15g de glucides très hyperglycémisants (3sucres, 125 ml de jus de fruit ou de soda non light, 3 cuillerées de confiture, un petit berlingot de lait concentré sucré...)
- Éviter de surtraiter : en l'absence d'aggravation nette des symptômes attendre 20 minutes avant de vérifier la glycémie et de reprendre 15gr de glucides si l'hypoglycémie persiste.
- Essayer d'identifier la cause.
- Savoir que la glycémie remontera probablement bien au-dessus des valeurs normales (hyperglycémie réactionnelle) à cause de la réaction de l'organisme et qu'il ne faudra pas tenir compte de cette hyperglycémie pour adapter la dose d'insuline.
- En cas d'hypoglycémie sous comprimés, réduire la dose journalière de moitié et consulter rapidement.
- S'il y a perte de conscience, l'entourage doit rapidement injecter du glucagon et dès le réveil faire prendre au patient une collation contenant au moins 45g de glucides. Porter un bracelet ou une médaille indiquant que vous êtes diabétique est recommandé.

L'hypoglycémie modérée n'est pas grave même si elle est gênante. Dans les études montrant l'intérêt d'un bon contrôle glycémique, les patients ayant une hémoglobine glycosylée (HbA1c) à 7% présentait 1 à 3 hypoglycémies modérées par semaine. Les risques liés à des hypoglycémies mineures sont très inférieurs à ceux d'une hyperglycémie chronique.