



Si vous subissez ou observez une perte de conscience, l'impossibilité d'avaler le traitement de glucose ou des convulsions, prenez **immédiatement** les mesures suivantes :

- Administrez le glucagon selon les directives d'un professionnel de la santé
- Composez le 911
- Avisez un professionnel de la santé
- Suspendez l'administration d'insuline

**Ne laissez jamais une personne hypoglycémique sans surveillance**

## PROCÉDEZ À UNE ÉVALUATION

Une fois qu'un épisode d'hypoglycémie est survenu, il est important de comprendre les facteurs qui pourraient y avoir contribué et les mesures, s'il y en a, qu'il faut prendre afin de prévenir tout épisode futur.

## VÉRIFIEZ VOS RÉGLAGES

### Examinez les réglages de votre pompe

- Le programme basal approprié est-il activé?
- Le débit basal temporaire (s'il est activé) est-il approprié?
- L'heure est-elle réglée correctement?
- Les taux de glycémie cibles sont-ils appropriés?
- Le facteur de sensibilité (ou facteur de correction) d'insuline est-il approprié?
- Le rapport insuline:glucides est-il approprié?

**Demandez à votre professionnel de la santé de vous guider dans l'ajustement approprié des réglages de votre pompe**

### Examinez les activités récentes

#### Activité physique

- Votre exercice a-t-il été plus long ou intense que d'habitude?
- Avez-vous fait plus d'activités physiques que d'habitude (par exemple, plus de marche, du ménage, des tâches lourdes ou répétitives, le soulèvement ou le transport de charges)?
- Avez-vous utilisé un débit basal temporaire réduit pendant cette activité?
- Avez-vous consommé des glucides avant, pendant ou après cette activité?

#### Repas et collations

- Avez-vous compté correctement les glucides (notamment en soustrayant les fibres)?
- Avez-vous pris un bolus avec les repas?
- Avez-vous consommé de l'alcool?

**Références :** 1. Clinique Mayo. Hypoglycemia. Consulté en août 2019 au <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685>  
2. Yale, JF, Paty, B et Senior, P. (2018). *Canadian Journal of Diabetes*. 42, S104–S108. 3. Wherrett, DK, Ho, J, Huot, C, et al. (2018). *Canadian Journal of Diabetes*. 42, S234–246.

## LES NOTIONS DE BASE

L'hypoglycémie est un état causé par un faible taux de sucre (glucose) dans le sang, soit la principale source d'énergie du corps<sup>1</sup>.

L'hypoglycémie se définit de deux façons<sup>2</sup> :

- L'apparition de symptômes associés à un faible taux de glucose sanguin
- OU
- Le taux de glucose sanguin est inférieur à 4 mmol/L

## CONNAÎTRE LES SIGNES

Les signes et symptômes de l'hypoglycémie sont notamment<sup>2</sup> :



L'hypoglycémie est un état grave. Parce que le cerveau nécessite du glucose pour fonctionner correctement, l'hypoglycémie, si elle n'est pas traitée, peut entraîner un coma, des convulsions ou une perte de conscience<sup>1,2</sup>.  
Voilà pourquoi il est important de savoir reconnaître les signes et les symptômes, et d'agir rapidement. Poursuivez votre lecture pour connaître les recommandations en matière de traitement de l'hypoglycémie.

# AGISSEZ

## HYPOGLYCÉMIE LÉGÈRE OU MODÉRÉE

### POUR LES ADULTES<sup>2</sup> :

**✓ Vérifiez la glycémie**

**Si la glycémie est inférieure à 4 mmol/L :**

- 1 Traitez à l'aide de 15 grammes de glucides
- 2 Revérifiez la glycémie après 15 minutes

**Voici quelques exemples d'aliments contenant 15 g de glucides :**

- 3 ou 4 comprimés de glucose
- 1 cuillerée à soupe ou 3 sachets de sucre dissous dans l'eau
- 2/3 de tasse de jus ou de boisson gazeuse ordinaire
- 1 cuillerée à soupe de miel

**Si la glycémie est inférieure à 4 mmol/L :**

Recommencez le traitement ci-dessus et mesurez de nouveau la glycémie

**Si la glycémie est supérieure à 4 mmol/L :**

Poursuivez le traitement avec un repas ou une collation riche en glucides et en protéines



### POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS<sup>2,3</sup> :



**✓ Vérifiez la glycémie**

**Si la glycémie est inférieure à 4 mmol/L :**

- 1 Traitez à l'aide de glucides, en fonction du tableau d'âges suivant

Moins de 5 ans	De 5 à 10 ans	Plus de 10 ans
5 grammes	10 grammes	15 grammes

- 2 Revérifiez la glycémie après 15 minutes

**Si la glycémie est inférieure à 4 mmol/L, recommencez le traitement ci-dessus et vérifiez de nouveau la glycémie**

**Ne conduisez pas** si votre glycémie est inférieure à 4,0 mmol/L.

**N'essayez pas** de conduire avant que :

- Votre glycémie ait commencé à se normaliser (c.-à.-d. qu'elle atteigne  $\geq 5$  mmol/L) à la suite du traitement adéquat décrit plus haut
- 40 minutes soient passées
  - Retrouver tout son jugement et ses réflexes à la suite d'un épisode d'hypoglycémie prend du temps

Même si vous ne pouvez pas mesurer votre glycémie, **n'attendez pas** avant de traiter des symptômes d'hypoglycémie.

Exemples de sources de glucides	Quantité de glucides (par tranche d'âge)		
	Moins de 5 ans	De 5 à 10 ans	Plus de 10 ans
Comprimé de glucose (4 g)	1	2 ou 3	4
Comprimé de dextrose (3 g)	2	3	5
Jus de pomme ou d'orange, boisson gazeuse ordinaire, boisson sucrée	40 mL	85 mL	125 mL