

Hypoglycémie

Lorsque votre taux de glycémie tombe en dessous de 70 mg/dL, vous êtes en hypoglycémie. Une baisse de la glycémie (une hypoglycémie) peut survenir très rapidement. Si elle n'est pas traitée immédiatement, l'hypoglycémie peut entraîner une urgence médicale. Vous pouvez même vous évanouir.

Symptômes de l'hypoglycémie :

- Tremblements ou vertiges
- Transpiration
- Battements rapides du cœur
- Faim
- Faiblesse ou fatigue
- Vision floue
- Maux de tête
- Contrarié ou nerveux

Causes de l'hypoglycémie :

- Prendre trop d'insuline ou de médicaments anti-diabète par voie orale
- Sauter un repas ou ne pas manger suffisamment
- Faire plus d'activité physique que d'habitude

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

Il est important de manger ou boire quelque chose qui augmentera très rapidement votre taux de sucre dans le sang. Si vous ressentez des symptômes, vérifiez immédiatement votre taux de glycémie. S'il est inférieur à 70, réagissez car il s'agit d'une hypoglycémie. Si vous ne pouvez pas vérifier votre taux, pour votre sécurité, réagissez quand même comme s'il s'agissait d'une hypoglycémie.

Choisissez une option de traitement :

- Buvez 1/2 verre de jus de fruits ou 1/2 cannette de Coca-Cola classique
- 4 comprimés de glucose
- 2 à 3 sachets de sucre ou 1 cuillère à soupe de sucre classique ou de miel
- 3 bonbons durs

Après avoir choisi un traitement, vérifiez à nouveau votre taux de glycémie 15 minutes plus tard. S'il est toujours inférieur à 70, traitez à nouveau avec un traitement au choix. Si vous avez régulièrement des problèmes d'hypoglycémie et que vous ne comprenez pas pourquoi, parlez-en à votre médecin.

Si vous avez d'autres questions, adressez-vous à a nutritionniste CHN !

