

Hypoglycémie

Autonomisation pour des résultats plus sûrs

L'hypoglycémie signifie une tension artérielle basse. Elle se produit lorsque le sucre (glucose) dans votre sang descend en dessous de 70 mg/dL. [1]

Signes et symptômes [2]


Pâle


Tremblement


Transpiration


Mal de tête


Faim


Fatigue


Irritabilité/Anxiété


Difficulté de concentration

Pourquoi est-ce dangereux? [1]

- Vous ne remarquerez peut-être pas que votre glycémie est basse.
- Sans signes d'avertissement, vous ne le traiterez peut-être pas immédiatement.
- Cela peut entraîner une hypoglycémie sévère, ce qui peut provoquer des évanouissements, des convulsions ou des accidents.
- Cela peut être particulièrement dangereux en dormant ou en conduisant.

Qui est en danger ? [1]

- Personnes atteintes de diabète chronique
- Personnes utilisant de l'insuline ou certains médicaments
- Épisodes fréquents d'hypoglycémie
- Adultes plus âgés
- Des personnes qui boivent de l'alcool ou consomment certaines drogues

15-15
Gestion des règles

Consommez 15 g de glucides simples tels que :


4-5 pièces de bonbons durs


1 cuillère à soupe de sucre, de sirop ou de miel


3-4 comprimés de glucose


1/2 tasse de soda ou de jus classique

Attendez 15 minutes et mesurez à nouveau votre glycémie, et si vous :

GLYCÉMIE ENTRE 55-69 MG/DL



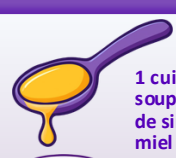
Répétez jusqu'à ce que votre :

GLYCÉMIE AU-DESSUS DE 70 MG/DL



Consommez à nouveau 15 g de glucides simples tels que :


4-5 pièces de bonbons durs


1 cuillère à soupe de sucre, de sirop ou de miel


3-4 comprimés de glucose


1/2 tasse de soda ou de jus classique

Prévention de l'hypoglycémie diabétique [2]



VÉRIFIEZ SOUVENT VOTRE GLYCÉMIE — *Connaissez vos chiffres et repérez les creux tôt.*

Prenez vos médicaments exactement comme prescrit. — **PRENEZ CORRECTEMENT VOS MÉDICAMENTS**



Notez quand et pourquoi les bas surviennent pour identifier des schémas. — **TENEZ UN JOURNAL DES EPISODES DE TAUX DE SUCRE BAS**





BUVEZ DE L'ALCOOL AVEC LA NOURRITURE — *Ne jamais boire d'alcool à jeun.*



FAITES ATTENTION À L'EFFORT — *Vérifiez votre glycémie avant et après l'activité.*

Ne sautez pas de repas, surtout lorsque vous prenez de l'insuline ou des médicaments contre le diabète. — **PRENEZ VOS REPAS OU ENCAS À L'HEURE**



Aide les autres à vous aider rapidement en cas d'urgence. — **PORTEZ UNE CARTE MÉDICALE**





PRÉVENIR LES CREUX NOCTURNES — *Vérifiez votre glycémie avant de vous coucher et prenez un encas si votre équipe médicale vous le conseille.*

Images are AI-generated using Gemini and are provided for illustrative purposes only.

Pour plus d'informations, veuillez consulter votre professionnel de santé.

Ce matériel est destiné à l'éducation des patients.

RÉFÉRENCES :
1. Association américaine du diabète. Hypoglycémie (hypoglycémie. https://diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-care/hypoglycemia. Consulté le 9 septembre 2025
2. Hypoglycémie - Symptômes et causes - Mayo Clinic. Disponible sur https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685. Consulté le 9 septembre 2025
3. Règle des 15 pour le diabète : règle 15-15 pour l'hypoglycémie disponible à https://www.healthline.com/health/diabetes/rule-of-15-diabetes#15-15-rule.Accessed le 9 septembre 2025

sanofi

Sanofi Winthrop Industrie

82 avenue Raspail 94250 Gentilly, FRANCE

MAT-GLB - 2605403 | Version 1.0 |