



## Diabète : trop peu de sucre dans le sang (hypoglycémie)

🕒 paru le 08/04/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 02/12/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le diabète est une maladie chronique du métabolisme qui se caractérise par des taux de sucre (glucose) élevés dans le sang, c'est ce qu'on appelle une hyperglycémie.

Dans certaines circonstances, le taux de sucre dans le sang peut à l'inverse être trop bas. C'est ce qu'on appelle une hypoglycémie. Le taux de sucre dans le sang (glycémie), par exemple mesuré sur une goutte de sang prélevée au bout du doigt, est inférieur à 70 mg/dl.

Une hypoglycémie peut avoir différentes causes :

- L'injection d'une trop grande quantité d'insuline ;
- Un repas retardé ou sauté ;
- Une activité sportive ou un effort physique intense ;
- Une consommation excessive d'alcool ;
- La prise de certains médicaments.

Les personnes atteintes de diabète de type 1 sont beaucoup plus sensibles aux hypoglycémies que les personnes diabétiques de type 2. Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, le risque d'hypoglycémie est faible, sauf si elles sont traitées par de l'insuline ou par certains médicaments ([sulfonylurées](#) ou [glinides](#)).

### Comment la reconnaître ?

Si vous avez trop peu de sucre dans le sang, vous pouvez présenter les symptômes suivants :

- Palpitations,
- Transpiration,
- Faim,
- Tremblements,
- Agitation,
- Maux de tête,
- Confusion, difficultés de concentration,
- Vision double,
- Perte de connaissance.

Les symptômes varient d'une personne à l'autre. Ils peuvent même varier d'un épisode à l'autre chez une même personne. Faites preuve de vigilance lorsqu'une personne atteinte de diabète se comporte bizarrement.

L'utilisation de certains médicaments peut parfois masquer les symptômes. De même, si vous êtes diabétique depuis longtemps ou si vous avez régulièrement des hypoglycémies, les symptômes peuvent s'atténuer et il peut devenir plus difficile de reconnaître une hypoglycémie.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Face à des symptômes pouvant ressembler à une hypoglycémie, on mesurera le taux de sucre dans le sang (glycémie) sur une petite goutte de sang prélevée au bout du doigt.

### Que pouvez-vous faire ?

Si vous sentez venir une hypoglycémie, mangez quelque chose contenant des sucres rapidement absorbés par l'organisme (sucres rapides) (aliments à index glycémique très élevé). Si les symptômes persistent après 10 minutes, prenez une autre collation sucrée.

Essayez toujours d'avoir des sucres rapides à portée de main. Ce qui est recommandé est un demi-verre de jus de fruits, une cuillère à soupe de miel, un demi-verre de boisson rafraîchissante (ni Light, ni Zero), ou 2-3 morceaux de sucre.

Ensuite, vous pouvez prendre des sucres qui sont absorbés plus lentement (par exemple une tartine de pain gris, un fruit ou un biscuit riche en fibres) (aliments à index glycémique faible ou moyen).

Il est important que vos proches, collègues et amis, sachent que vous êtes diabétique et ce qu'ils doivent faire si vous faites une hypoglycémie. En effet, en cas de grave hypoglycémie, il se peut que vous ne soyez plus capable de manger ou de boire quoi que ce soit. Dans ce cas, quelqu'un doit immédiatement appeler le médecin généraliste et tartiner un peu de miel ou de sirop à l'intérieur de vos joues. Cela vous apportera ainsi déjà un peu de sucre dans le sang.

Il vous est par ailleurs conseillé de porter un collier, un bracelet ou une carte indiquant que vous êtes diabétique.

Si vous prenez de l'insuline, gardez éventuellement du glucagon (un médicament qui fait remonter le taux de sucre dans le sang) à proximité, en cas d'urgence. Si vous êtes inconscient, les personnes de votre entourage peuvent vous administrer cette injection.

Quelques conseils pour réduire le risque d'hypoglycémie :

- Ne sautez pas de repas ;
- Prenez une collation supplémentaire lorsque vous fournissez un effort ;
- Limitez votre consommation d'alcool ;
- Utilisez la bonne dose de médicaments et prenez-les au moment voulu.

### Que peut faire votre médecin ?

Le médecin prélèvera une goutte de sang au bout de votre doigt pour mesurer votre glycémie et vous fera manger des sucres rapides si ce n'est pas encore fait. Si nécessaire, il répétera l'opération après 10 minutes. Vous pourrez ensuite consommer des sucres lents.

Si vous êtes somnolent ou inconscient, le médecin ne peut pas vous faire manger des sucres, car vous risqueriez de vous étouffer en buvant ou en mangeant. Il vous injectera alors une solution sucrée dans les veines ou vous fera une injection de glucagon. Il peut vous proposer une solution fortement sucrée à la cuillère si aucun autre traitement n'est disponible (10 morceaux de sucre dissous dans de l'eau chaude). Dès que vous reprenez conscience, vous pouvez consommer des sucres rapides, puis des sucres lents.

Une hospitalisation est parfois nécessaire pour vous administrer une perfusion de glucose. Ce traitement est particulièrement indiqué en cas de somnolence persistante, d'état d'ivresse ou de mauvaise santé générale.

### En savoir plus ?

- [Diabète : les clés pour se soigner – Solidaris – Mutualité Socialiste](#)
- [Manger mieux – Mutualité chrétienne](#)
- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)

- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Diabète : des applications mobiles – mHealthBelgium](#)
- [Glucagon – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trajets de soins – Comment améliorer la prise en charge de votre diabète de type 2](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)

### **Source**

[Guide de pratique clinique étranger 'Hypoglycémie chez le patient diabétique' \(2000\), mis à jour le 04.08.2017 et adapté au contexte belge le 10.02.2020 – ebpracticenet](#)