

Hypoglycémie

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar, also called glucose, in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level below 70 is low.

Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or late
- Too much exercise or unplanned exercise

Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision
- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

Une faible glycémie signifie ne pas avoir suffisamment de sucre, également appelé glucose, dans le sang. Une faible glycémie est également appelée hypoglycémie, coma hypoglycémique, ou réaction insulinaire. Les cellules de l'organisme ont besoin de glucose. Une glycémie normale est comprise entre 70 et 100. Une glycémie inférieure à 70 est faible.

Causes

Les causes sont parfois inconnues, mais elles peuvent avoir pour origine :

- Un excès d'insuline ou de médicaments pour le diabète
- Des repas qui sont sautés ou pris trop tardivement
- Trop d'exercice ou un effort imprévu

Signes

Il ne peut y avoir aucun signe ou vous pouvez :

- Vous sentir étourdi(e), agité(e), nerveux(se), faible ou fatigué(e)
- Transpirer
- Avoir faim
- Être d'humeur changeante ou maussade, ou ne pas réussir à penser clairement
- Être incapable de parler
- Avoir une vision trouble
- Sentir que votre cœur bat rapidement
- Sentir un engourdissement autour de la bouche ou des lèvres
- Avoir un mal de tête

Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda (no diet, sugar free or calorie free drinks)
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try one of these:
 - Half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, **or**
 - 3 crackers, 2 ounces of cheese and a small apple

To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.

Vos soins

Lorsque votre glycémie est faible, vous devez manger ou boire quelque chose contenant du sucre. **Ne mangez pas trop.** Votre glycémie peut devenir trop élevée. Mangez ou buvez quelque chose de cette liste :

- ½ tasse ou 120 millilitres de jus de fruits ou de soda (pas de boissons diététiques, sans sucre ou sans calories)
- 3 ou 4 tablettes de glucose
- 1 cuillère à soupe ou 15 millilitres de sucre
- 1 tasse ou 240 millilitres de lait

Vérifiez votre glycémie au bout de 15 minutes. Si votre glycémie est toujours inférieure à 70 ou si vous ne vous sentez pas mieux, mangez ou buvez à nouveau quelque chose de la liste.

Lorsque votre glycémie est à 70 ou plus, vous devez quand même manger quelque chose pour empêcher votre glycémie de chuter à nouveau.

- Si l'heure de votre prochain repas approche, prenez votre repas normalement.
- S'il y a plus d'une heure avant votre prochain repas, mangez un encas. Essayez l'une des possibilités suivantes :
 - Prenez la moitié d'un sandwich et 1 tasse ou 240 millilitres de lait, **ou**
 - 3 biscuits salés, 55 g de fromage et une petite pomme

Pour prévenir l'hypoglycémie

- Suivez votre planning de repas. Prenez vos repas et mangez des encas aux mêmes heures de la journée. Ne sautez pas et ne retardez pas un repas.

- Check and record your blood sugar levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.
- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.

To Stay Safe

- Keep glucose tablets and food such as crackers and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.
- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
- Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low blood sugar levels.
- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.

- Vérifiez et notez votre glycémie. Si vous êtes en hypoglycémie plus de 2 fois dans la semaine, appelez votre médecin ou la personne prenant en charge votre diabète. Il pourra être nécessaire d'effectuer des changements à votre alimentation, vos médicaments, ou votre programme d'exercice.
- Prenez vos médicaments pour le diabète comme prescrit. Ne prenez pas davantage de médicaments pour le diabète sans avoir consulté votre médecin.
- Faites de l'exercice régulièrement.

Pour rester en bonne santé

- Ayez tout le temps sur vous des tablettes de glucose et de la nourriture comme des biscuits salés et des jus de fruits.
- Dites aux personnes qui travaillent ou qui vivent avec vous que vous êtes diabétique et expliquez-leur comment traiter l'hypoglycémie.
- Portez un bracelet médical ou une chaîne pour informer les autres que vous êtes diabétique en cas d'urgence médicale.
- Si vous avez un diabète de Type 1, les personnes proches de vous doivent apprendre de quelle manière vous faire une injection de glucagon. Le glucagon est une hormone utilisée pour augmenter la glycémie lorsqu'une personne est inconsciente ou évanouie. Une infirmière peut leur apprendre comment effectuer une injection de glucagon.
- Appelez votre médecin lorsque vous faites des crises d'hypoglycémie régulières ou lorsque votre glycémie alterne entre des valeurs élevées et des valeurs faibles.
- Parlez avec votre médecin et votre diététicien **avant** de commencer un régime pour perdre du poids.

- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.
- Allez à tous vos rendez-vous avec votre médecin, l'infirmière qui prend en charge votre diabète et votre diététicien.
- Appelez votre médecin, votre infirmière ou votre diététicien si vous avez des questions ou des inquiétudes.