



# Diabète et hypoglycémie



**ONETOUCH®**



# Définition

L'hypoglycémie se définit par une glycémie en dessous de la normale :  
**glycémie inférieure à 70 mg/dL\***

L'objectif glycémique doit être individualisé par le médecin en fonction du profil de chacun et peut donc évoluer au cours du temps.

## Les signes (liste non exhaustive)

- Transpiration, sueurs.
- Tremblements.
- Sensation de faim douloureuse.
- Comportement inhabituel (nervosité, irritabilité).
- Vue floue.
- Fatigue subite avec sensation de jambes en coton.
- Pâleur.

---

\*Holt, Richard I G et al. *The management of type 1 diabetes in adults. A consensus report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD)*. Diabetologia vol. 64,12 (2021): 2609-2652.  
doi:10.1007/s00125-021-05568-3



# Les causes

## L'alimentation

- Repas non pris ou retardé.
- Quantité de glucides insuffisante lors du repas.

## L'activité physique

- Sport, marche...
- Jardinage, ménage...

## Le traitement

- Dose d'insuline trop forte.
- Certains médicaments contre le diabète (renseignez-vous auprès de votre médecin).
- Prise du traitement (insuline ou certains médicaments) lorsqu'on reste sans manger.



# Que faire si vous êtes en hypoglycémie ?

---

L'hypoglycémie est une situation d'urgence à laquelle il faut remédier immédiatement.

---

## 1. Arrêter immédiatement toute activité (physique)

## 2. Contrôler la glycémie

- En cas de doute sur l'origine du malaise et des symptômes.
- Pour savoir à quel seuil de glycémie les signes sont ressentis.
- Pour connaître le degré de l'hypoglycémie.

## 3. Se resucrer

- Prendre **15 g de glucides\*** pour se sentir mieux rapidement **seulement si le patient est conscient.**
- Si vous êtes proche d'un repas et que vous devez vous injecter de l'insuline, attendez la fin de ce repas pour le faire.

---

\*Voir exemples page suivante



## 4. Contrôler la glycémie 15 minutes après le resucrage

**Si la glycémie est toujours basse :**

- Renouveler la prise de 15 g de glucides.\*
- Contrôler à nouveau la glycémie 15 minutes plus tard.

**Pour plus d'informations, parlez-en à votre médecin.**

Prévenez votre entourage du risque d'hypoglycémie et de la conduite à tenir.

**Notamment, il ne faut surtout pas vous alimenter si vous êtes inconscient.**





# Exemples de resucrages

15 g de glucides (au choix)



- 3 sucres N° 4.



- Un petit verre de jus d'orange ou un petit verre de soda (non light) environ 15 cl.



- 1 c. à soupe de confiture ou de miel.



- 25 cl d'eau avec 1 c. à soupe de sirop.



- 3 bonbons (non-light, non gélifiés).



- 1 compote à boire.



Après disparition des symptômes, il est recommandé de consolider la correction de l'hypoglycémie en mangeant quelques glucides dits « lents » comme un morceau de pain, 2 biscottes, ou des gâteaux secs, afin d'augmenter durablement la glycémie.

---

**Tout diabétique doit avoir en permanence sur lui l'équivalent de 2 resucrages.**

---

Si le prochain repas est prévu plus de 2 heures après la survenue d'une hypoglycémie, **il est souhaitable de prendre une collation.**

**Resucrage déconseillé avec :**

**Chocolat**

**Viennoiserie, pâtisserie**

**Barre céréalière**

**Fruit.**



# Comment l'éviter ?

## Respecter les apports en glucides conseillés

- **Ne pas sauter de repas** ou de collation.
- **Ne pas réduire** ou supprimer les aliments contenant des glucides.

---

### Attention aux efforts !

---

## Si effort prévu :

- **Augmenter la ration** de glucides lors du précédent repas ou prendre une collation avant l'exercice physique.
- **Adapter le traitement** selon les indications du médecin.
- **Contrôler la glycémie** : avant, pendant, après et à distance de l'effort (12 à 24 heures après).
- **En cas d'hypoglycémie** :
  - arrêter immédiatement l'effort.
  - prendre 15 g de glucides.
  - contrôler la glycémie 15 minutes après et renouveler le resucrage si nécessaire avec un nouveau contrôle glycémique 15 minutes après.









## Si effort non prévu :

- Contrôler la glycémie : **pendant, après et à distance** de l'effort (12 à 24 heures après).
- **En cas d'hypoglycémie :**
  - arrêter immédiatement l'effort.
  - prendre 15 g de glucides.
  - contrôler la glycémie 15 minutes après et renouveler le resucrage si nécessaire avec un nouveau contrôle glycémique 15 minutes après.

## Le traitement

- Peut être mis en cause lorsque ni l'alimentation, ni l'activité physique ne peuvent expliquer l'hypoglycémie.  
Il faut alors diminuer la dose du traitement (l'insuline responsable ou le médicament) en accord avec votre médecin.
- **Respecter le délai** entre l'injection d'insuline et le repas (ne pas faire son injection trop tôt avant de manger).





# Découvrez les lecteurs de glycémie de la gamme OneTouch®

## Application mobile OneTouch Reveal®\*



### Lecteur de glycémie OneTouch Select Plus Flex®

### Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®

**Facile à utiliser**

**Savoir comment progresser**

# ONETOUCH®

[www.gammeOneTouch.fr](http://www.gammeOneTouch.fr)  
[contact.fr@onetouch.com](mailto:contact.fr@onetouch.com)

**0 800 459 459**

Service & appel gratuits

du lundi au vendredi de 8h à 18h



\* Smartphone non fourni

Il est important de confirmer ou modifier les paramètres du dispositif selon les objectifs fixés par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure® et ColourSure® Plus).

07/2023. Les lecteurs de glycémie OneTouch Verio Reflect® et OneTouch Select Plus Flex® sont des dispositifs d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Les bandelettes réactives et solution de contrôle OneTouch Verio® et OneTouch Select® Plus sont respectivement compatibles avec les lecteurs de glycémie OneTouch Verio Reflect® et OneTouch Select Plus Flex®. L'application OneTouch Reveal® - disponible en option - est destinée aux patients atteints de diabète, et est conçue pour recueillir et présenter les résultats des lecteurs de glycémie LifeScan. OneTouch Reveal® ne se substitue pas aux conseils des professionnels de santé. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Ne pas utiliser pour diagnostiquer ou dépister le diabète, ou chez les nouveau-nés. Lire attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé.

**Ces produits sont personnels, ne partagez avec aucune autre personne vos produits.** Merci de suivre les instructions de votre professionnel de santé.

Ces dispositifs médicaux de diagnostic in vitro et dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

LifeScan Europe GmbH (Zug - Suisse)   LifeScan Deutschland GmbH (Düsseldorf - Allemagne) - 2307LFSGP001

© 2023 LifeScan IP Holdings, LLC - FR-GEN-2300022

LifeScan France SAS - 23 rue François Jacob - 92500 Rueil-Malmaison - S.A.S. au capital de 11 500 001 € - 839 988 920 R.C.S. Nanterre.

