

HYPOGLYCEMIE

C'est une glycémie en dessous de la valeur normale (inférieure à 0.70g/l) pouvant entraîner des malaises

Signes d'hypoglycémie importants à détecter

- **Sueurs, tremblements, palpitations maux de tête**
- **Faim intense, jambes en coton**
- **Troubles de la vue, troubles de la parole**
- **Fatigue soudaine**
- **Fourmillements de la bouche ou des mains**
- **Pâleur, agressivité, troubles du comportement**

Que faire en cas d'hypoglycémie ?

- **Cesser toute activité**
- **Faire si possible un contrôle glycémique**
- **Prendre immédiatement des sucres simples d'action rapide**
 - **3 morceaux de sucre**
 - **Ou 1 verre de jus de fruit ou de soda sucré**
 - **Ou une cuillère à soupe de confiture**
- **Puis des sucres complexes d'action lente (si le malaise a lieu à distance d'un repas)**
 - **40g de pain+matière grasse (fromage beurre etc.)**
 - **Ou 1 croissant simple**
 - **Ou 4 gâteaux secs**
 - **Ou 2 madeleines**
- **Refaire un contrôle glycémique (si possible) dans la demi-heure qui suit le malaise**
- **Rechercher la cause (activité physique, repas insuffisant en glucides, traitement, alcool)**