

# LES URGENCES RELIÉES À L'HYPERGLYCÉMIE ET À L'HYPOGLYCÉMIE



## QU'EST-CE QU'UNE URGENCE RELIÉE À LA GLYCÉMIE ?

Le corps a besoin d'insuline pour transformer le glucose (le sucre du sang) en énergie. Toutes les formes de diabète peuvent susciter des urgences causées par un faible taux ou un taux trop élevé de sucre dans le sang. Le présent dépliant décrit ces urgences et fournit les grandes lignes de leur traitement.

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune chronique qui se manifeste parce que le système immunitaire de l'organisme a « attaqué et tué » les cellules bêta productrices d'insuline. Il faut de multiples injections quotidiennes d'insuline ou une infusion continue d'insuline au moyen d'une pompe (afin de réduire le taux de glucose, ou glycémie, dans le sang) pour demeurer en vie. Le diabète de type 2 est une maladie grave qui se déclare lorsque la capacité de l'organisme à réagir à l'insuline est compromise. Pour traiter cette maladie, il faut respecter un régime alimentaire, faire de l'exercice et prendre parfois des médicaments par voie orale pour aider l'organisme à mieux utiliser l'insuline qu'il produit.

Quelle que soit la forme de diabète dont on souffre, la prise en charge de la glycémie dépend de l'équilibre entre trois paramètres : l'alimentation, l'activité physique et l'insuline. L'insuline et l'activité physique abaissent la glycémie, tandis que les aliments l'augmentent. Si cet équilibre est rompu, la personne diabétique risque de vivre l'une des deux situations d'urgence suivantes :

*l'hypoglycémie (un faible taux de sucre dans le sang), qui se produit lorsque le taux de glucose dans le sang baisse trop. On donne d'autres noms à l'hypoglycémie : réaction insulémique ou choc insulémique.*

*l'hyperglycémie (un taux élevé de sucre dans le sang), causée par l'accumulation de glucose dans le sang.*

Non traitées, ces deux situations peuvent mettre la vie en danger. Toutefois, l'hypoglycémie peut évoluer rapidement et risque donc d'être plus dangereuse.

## LES CAUSES DE L'HYPOGLYCÉMIE

Il n'est pas facile pour les diabétiques de contrôler leur glycémie. De nombreux facteurs peuvent compromettre ce fragile équilibre, y compris la maladie, le stress, d'autres médicaments que l'insuline et la consommation de boissons alcooliques. Lorsque l'équilibre est perturbé, à cause d'une trop grande quantité d'exercice ou d'une consommation insuffisante d'aliments, par exemple, une hypoglycémie se déclare. L'hypoglycémie est plus fréquente chez les personnes qui suivent un traitement à l'insuline, mais elle peut aussi se produire avec la prise de médicaments par voie orale.

### L'hypoglycémie peut se manifester rapidement

L'hypoglycémie peut se produire en tout temps, à une rapidité étonnante. Vous, vos amis, votre famille et vos collègues de travail devez savoir reconnaître et traiter l'hypoglycémie. Puisque l'hypoglycémie provoque de la confusion, vous devez vérifier votre glycémie avant de conduire une voiture ou de manœuvrer de la machinerie. Préparez-vous à interrompre immédiatement vos activités et à traiter votre hypoglycémie si vous souffrez de l'un ou l'autre des symptômes suivants :

### Les signes annonciateurs d'une urgence reliée à l'hypoglycémie

- des maux de tête,
- de la transpiration,
- une peau pâle ou moite,
- une peau froide,
- une faim de loup ou subite,
- de la faiblesse, des étourdissements,
- des tremblements,
- de la fatigue, de la somnolence,
- un pouls trop rapide,
- une vision brouillée ou double,
- une respiration superficielle,
- de la confusion, de l'inattention,
- une perte de coordination,

### Les symptômes qui exigent une intervention médicale sérieuse :

(composez le 911, administrez du glucagon si vous savez comment le faire – consultez l'information ci-dessous)

- des convulsions,
- une perte de conscience.

## LE TRAITEMENT DE L'HYPOGLYCÉMIE – VOTRE CORPS A BESOIN DE SUCRE, ET VITE

### Une réaction insulínique légère

Vérifiez votre glycémie, si vous en êtes capable. Si elle se situe sous les 4 mmol/L, mangez rapidement une source de sucre. Les remèdes courants sont :

- de deux à quatre comprimés de glucose ou de gel de glucose (offerts en pharmacie),
- 180 millilitres (six onces) de boisson gazeuse non diète,
- de 120 millilitres à 180 millilitres (de quatre onces à six onces) de jus de fruits.

N'importe quel sucre à action rapide peut faire l'affaire. L'expérience vous apprendra vite ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous devriez toujours avoir une forme de sucre avec vous pour pouvoir vous traiter même si vous n'avez pas accès à des aliments.

Dans la mesure du possible, évitez les aliments comme le gâteau, les biscuits, la tarte, la crème glacée et le chocolat, dont le contenu en matières grasses est élevé et qui soulage l'hypoglycémie relativement lentement. Puisqu'il faut un certain temps avant que l'organisme réagisse à ces aliments, les diabétiques ont tendance à trop en manger. Une telle surconsommation provoque une hyperglycémie prolongée.

Après avoir pris une forme de sucre, reposez-vous de dix à quinze minutes pour laisser à votre organisme le temps de l'absorber. Quinze minutes après le traitement, vérifiez de nouveau votre glycémie. Si les résultats n'ont pas changé, répétez le traitement. Si votre glycémie a baissé, doublez la quantité de sucre que vous avez prise à l'origine ou demandez de l'aide.

Important : Si votre état ne s'est pas amélioré au bout de trente minutes, demandez de l'aide.

### Une réaction insulínique grave

Si vous êtes incapable de manger ou de boire mais que vous êtes toujours conscient, quelqu'un peut frotter son doigt enduit de gel de glucose, de glaçage en tube, de confiture ou de sirop à l'intérieur de votre joue ou sur vos gencives pour que vous l'absorbiez sans risquer de vous étouffer. En cas d'urgence, on peut utiliser du glucagon, un médicament sur ordonnance administré par injection, afin d'accroître la glycémie.

Une fois les symptômes résorbés, mangez un aliment qui se digère plus lentement, afin d'éviter une autre réaction. Buvez du lait ou mangez un sandwich au beurre d'arachides, à la viande ou au fromage.

### La perte de conscience

Si la personne est inconsciente ou a des convulsions, vous devriez lui injecter du glucagon et téléphoner à son médecin. Ne lui donnez rien par voie orale. Si vous ne savez pas administrer ce médicament, si vous n'en avez pas ou si la personne n'y réagit pas, composez le 911 pour faire transporter immédiatement la personne diabétique à l'hôpital.

Les directives d'utilisation du glucagon sont fournies avec le produit. C'est un médicament sûr, qui ne risque pas de provoquer une surdose. Puisqu'il peut parfois causer des vomissements, il faut coucher la personne diabétique sur le côté pour qu'elle ne s'étouffe pas. Si elle n'a pas réagi au médicament au bout de quinze minutes, une deuxième dose peut lui être administrée. Dès qu'elle reprend ses esprits, il faut lui faire manger des glucides complexes. Le médecin devrait toujours être avisé lorsqu'un diabétique présente ce type de réaction hypoglycémique extrême.

## L'HYPERGLYCÉMIE

Deux situations d'urgence s'associent à l'hyperglycémie : l'acidocétose et le coma hyperosmolaire non cétosique. Ces deux maladies peuvent se développer graduellement, mais toutes deux sont des urgences graves qui mettent la vie en danger et exigent un traitement médical.

L'acidocétose s'associe davantage au diabète de type 1. Elle se produit lorsque l'organisme fractionne les matières grasses pour en tirer de l'énergie en raison d'un manque d'insuline. Des acides nuisibles, les cétones, se forment alors. Les cétones sont excrétées dans l'urine. D'ailleurs, il existe des trousses spéciales pour en vérifier la présence dans l'urine. Téléphonez à votre médecin si votre urine est positive aux cétones.

Le coma hyperosmolaire non cétosique est plus fréquent chez les personnes âgées atteintes de diabète de type 2. Ce type de coma peut se déclarer lorsque la glycémie demeure élevée pendant une période prolongée.

# LES URGENCES RELIÉES À L'HYPERGLYCÉMIE ET À L'HYPOGLYCÉMIE

Les symptômes d'hyperglycémie sont les mêmes que ceux du diabète non traité. Plusieurs facteurs sont responsables de l'hyperglycémie, y compris une surconsommation d'aliments, l'administration d'une trop petite quantité d'insuline, le fait de ne pas prendre un médicament contre le diabète, la prise d'autres médicaments ou l'inactivité. Une infection, une maladie ou le stress peut également déclencher une hausse de la glycémie.

Si vous êtes malade, vous devez continuer à prendre de l'insuline, même si vous éprouvez de la difficulté à manger. Demandez à votre médecin comment agir lorsque vous êtes malade.

## LA PRÉVENTION DES URGENCES RELIÉES À LA GLYCÉMIE

### Connaissez les causes

Les causes classiques de l'hypoglycémie s'établissent comme suit : ne pas manger assez, ne pas manger à l'heure prévue, sauter un repas, faire trop d'exercice ou en faire alors que ce n'était pas prévu et s'administrer trop d'insuline. Si vous êtes conscient de ces facteurs et que vous les évitez, vous pourrez prévenir une situation d'urgence.

### Surveillez votre glycémie

Vérifiez souvent votre glycémie, surtout si vous faites des réactions fréquentes à l'insuline ou si votre glycémie est élevée de manière inattendue. Si vous faites de l'hyperglycémie en vous levant le matin, vous devrez peut-être vous injecter de l'insuline en fin de soirée afin de maintenir votre glycémie dans une plage normale pendant la nuit.

Avertissez votre professionnel de la santé si vous faites souvent des réactions insuliniques ou de l'hyperglycémie.

### Préparez-vous avant de faire de l'exercice

L'insuline agit mieux lorsque vous faites de l'exercice, ce qui peut favoriser une baisse du taux de glucose dans le sang. Pour vous préparer à l'exercice, mangez une collation qui s'absorbe lentement, comme un sandwich au fromage ou à la viande. Pour chaque tranche de 30 minutes d'exercice prévue, mangez 15 grammes de glucides afin de tenir compte de cette activité accrue.

L'insuline est libérée plus rapidement lorsqu'elle est injectée dans le bras ou la jambe en mouvement. Si vous prévoyez pratiquer un exercice qui fait surtout appel aux jambes (p. ex., le jogging), n'injectez pas l'insuline dans la cuisse. Optez plutôt pour le bras ou l'abdomen.

### Préparez-vous aux urgences

Les urgences liées au diabète peuvent survenir en tout temps. Pour limiter les risques pour votre santé au minimum, prenez les précautions suivantes :

- Ayez toujours une source de sucre à action rapide à portée de la main.
- Portez toujours une forme d'identification médicale, comme le bracelet MedicAlert<sup>MD</sup>, sur lequel vous avez indiqué que vous êtes diabétique, quels médicaments vous prenez et le nom de votre dispensateur de soins.
- Vérifiez toujours votre glycémie avant de conduire votre voiture ou de manœuvrer de la machinerie lourde et évitez de vous adonner à ces activités tant que votre glycémie ne se situe pas dans la plage normale.
- Avertissez vos enseignants, les membres de votre famille, vos collègues de travail, etc., des réactions insuliniques et du traitement à vous administrer.

Une sensibilisation et une réaction rapide aux signes annonciateurs de l'hypoglycémie et de l'hyperglycémie peuvent permettre d'éviter des problèmes plus graves.

*L'information contenue dans ce dépliant ne remplace pas les conseils d'un médecin. Pour approfondir les sujets qui y sont abordés, consultez votre professionnel de la santé.*

Fondation de la recherche sur le diabète juvénile

7100, avenue Woodbine, bureau 311

Markham (Ontario)

L3R 5J2

1-877-287-3533

Visitez notre site, à l'adresse [www.frdj.ca](http://www.frdj.ca).