



Diabète et hypoglycémie

ONETOUCH®
à vos côtés pour avancer™

Définition

L'hypoglycémie se définit par une glycémie en dessous de la normale :
glycémie inférieure à 60 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

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



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 médicament) lorsqu'on reste sans manger.



Que faire si vous êtes en hypoglycémie ?

1. Arrêter immédiatement toute activité (physique)

2. Contrôler la glycémie

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

3. Se resucrer

- Prendre **15 g de glucides*** pour se sentir mieux rapidement.
- 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.

4. Contrôler la glycémie 30 minutes après le resucrage

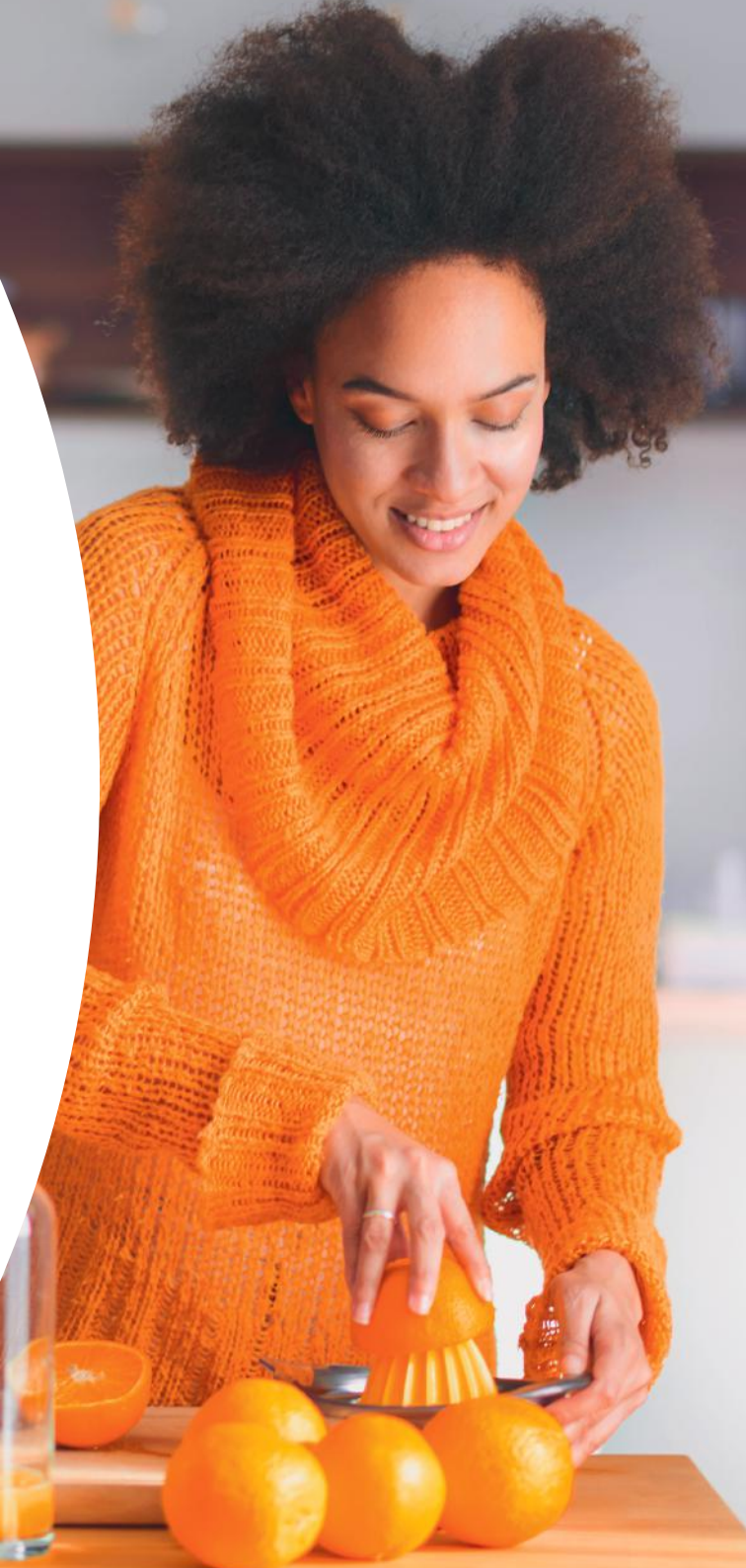
Si la glycémie est toujours basse :

- Renouveler la prise de 15 g de glucides.*
- Contrôler à nouveau la glycémie 30 minutes plus tard.

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

*Voir exemples page suivante





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.



- 1 c. à soupe de sirop.




- 3 bonbons (non-light).



- 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.

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.**



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.
- 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 30 minutes après et renouveler la prise si nécessaire.



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 30 minutes après et renouveler la prise si nécessaire.

Le traitement

- Peut être mis en cause lorsque ni l'alimentation, ni l'activité physique ne peuvent expliquer l'hypoglycémie. Il faut alors diminuer le 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®

avec

ColourSure™

Pour vous aider à mieux comprendre vos résultats.



OneTouch Select® Plus



OneTouch Verio Flex® et l'application mobile OneTouch Reveal®



www.gammeOneTouch.fr



info@gammeonetouch.fr



0 800 459 459

Service & appel gratuits

ONETOUCH®
à vos côtés pour avancer™

Il est important de bien paramétrer le dispositif selon les objectifs fixes par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure™).

01/2018. Les lecteurs de glycémie OneTouch Verio Flex®, OneTouch Select® Plus sont des dispositifs d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète.

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. 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 sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

L'application mobile OneTouch Reveal® – interface patient – disponible en option, est destinée aux patients atteints de diabète, et est conçue pour recueillir et présenter les résultats des produits LifeScan. OneTouch Reveal® – interface patient – n'est pas un dispositif médical et ne se substitue pas aux conseils des professionnels de santé. Lire attentivement la notice.

LifeScan Europe, division de Cilag GmbH International (Zug - Suisse).
LFS180115GP - 1412LFSGP007 (Rev.03) - FR/GEN/0218/0002

© LifeScan Europe, Division of Cilag GmbH International.
LIFESCAN – 1 rue Camille Desmoulins – 92130 Issy-les-Moulineaux – S.A.S. au capital de 1 112 064€ – 330 202 334 R.C.S. Nanterre