

HYPOGLYCÉMIE – MON CARNET DE BORD

L'hypoglycémie fait référence à un taux de glycémie inférieur à 70 mg/dl¹ (peut varier en fonction de l'individu).

L'hypoglycémie peut survenir pour des raisons très diverses et est généralement due à un excès d'insuline dans l'organisme. Cet excès d'insuline transfère une trop grande quantité de glucose de la circulation sanguine vers les cellules, privant ainsi le corps et le cerveau de la source essentielle d'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner.

LES PRINCIPAUX FACTEURS POUVANT CONDUIRE À UNE HYPOGLYCÉMIE SONT NOTAMMENT :

- Absence de repas ou repas tardifs
- Repas à faible apport glucidique ou surestimation de la teneur en glucides d'un repas
- Repas riches en matières grasses
- Bolus excessif
- Consommation d'alcool
- Activité physique
- Dose d'insuline basale inappropriée

IL EST IMPORTANT DE SUIVRE VOS HYPOGLYCÉMIES AFIN DE MIEUX **LES COMPRENDRE ET DE PRENDRE DES MESURES POUR **LES RÉDUIRE**.**



FAITES LE SUIVI DE VOS HYPOGLYCÉMIES



HYPOGLYCÉMIE – MON CARNET DE BORD

SYMPTÔMES POUVANT ANNONCER UNE HYPOGLYCÉMIE² :

Maux de tête **TRANSPIRATION**
Confusion Vertiges **Irritabilité** Fatigue
INCAPACITÉ À SE CONCENTRER
Faim **Insomnie**
Sensation de picotement des lèvres Vision floue **Mauvaise humeur** Émotivité
TREMBLEMENTS
Cernes **Pâleur**

“Tenir un carnet de bord de vos hypoglycémies vous aidera à mieux évaluer les circonstances et modifier votre alimentation, votre activité ou votre prise d’insuline pour réduire le risque d’hypoglycémie à l’avenir.”

Rosie Walker, infirmière spécialiste du diabète (Royaume-Uni)

QUESTIONS À SE POSER APRÈS UNE HYPOGLYCÉMIE.

- 1) Ai-je pris trop d’insuline basale?
- 2) Ai-je mal évalué les glucides ingérés?
- 3) Ai-je bien ajusté mes doses avant et pendant l’activité physique
- 4) ou la consommation d’alcool?
- 5) Ai-je oublié de prendre en compte l’insuline active des précédents bolus?
- 6) Ai-je pris un bolus d’insuline adapté au repas (protéines, matières grasses)?
- 7) Ai-je attendu trop longtemps entre le bolus d’insuline et le repas ?



HYPOGLYCÉMIE – MON CARNET DE BORD

DATE DE L'HYPOLYCÉMIE	GLYCÉMIE	SYMPTÔMES/RESSENTI (PAR EXEMPLE : VERTIGES, FATIGUE, TRANSPIRATION) ?	CAUSE (PAR EXEMPLE : ACTIVITÉ PHYSIQUE, JOURNÉE STRESSANTE OU PRISE EXCESSIVE D'INSULINE) ?	TRAITEMENT MIS EN ŒUVRE

HYPOGLYCÉMIE – MON CARNET DE BORD

DATE DE L'HYPOGLYCÉMIE	GLYCÉMIE	SYMPTÔMES/RESSENTI (PAR EXEMPLE : VERTIGES, FATIGUE, TRANSPIRATION) ?	CAUSE (PAR EXEMPLE : ACTIVITÉ PHYSIQUE, JOURNÉE STRESSANTE OU PRISE EXCESSIVE D'INSULINE) ?	TRAITEMENT MIS EN ŒUVRE

HYPOGLYCÉMIE – MON CARNET DE BORD

DATE DE L'HYPOLYCÉMIE	GLYCÉMIE	SYMPTÔMES/RESSENTI (PAR EXEMPLE : VERTIGES, FATIGUE, TRANSPIRATION) ?	CAUSE (PAR EXEMPLE : ACTIVITÉ PHYSIQUE, JOURNÉE STRESSANTE OU PRISE EXCESSIVE D'INSULINE) ?	TRAITEMENT MIS EN ŒUVRE

HYPOGLYCÉMIE – MON CARNET DE BORD

DATE DE L'HYPOLYCÉMIE	GLYCÉMIE	SYMPTÔMES/RESSENTI (PAR EXEMPLE : VERTIGES, FATIGUE, TRANSPIRATION) ?	CAUSE (PAR EXEMPLE : ACTIVITÉ PHYSIQUE, JOURNÉE STRESSANTE OU PRISE EXCESSIVE D'INSULINE) ?	TRAITEMENT MIS EN ŒUVRE

HYPOGLYCÉMIE – MON CARNET DE BORD

QUESTIONS À L'ATTENTION DU PROFESSIONNEL DE SANTÉ QUI ME SUIT POUR MON DIABÈTE

Afin d'instaurer un dialogue constructif avec votre professionnel de santé, il est important de préparer votre prochain rendez-vous. Notez quelques questions que vous souhaitez poser à cette occasion.

QUESTION 1

.....

.....

.....

.....

QUESTION 2

.....

.....

.....

.....

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS :

- A)** Comment puis-je mieux ajuster les doses en fonction de l'activité physique pratiquée ou de la teneur de certains repas pour prévenir le risque d'hypoglycémie ?
- B)** Que dois-je faire si je suis en hypoglycémie ?
- C)** Quels conseils puis-je transmettre à ma famille et mes proches pour qu'ils sachent comment réagir si je fais une hypoglycémie ?

QUESTION 3

.....

.....

.....

.....

QUESTION 4

.....

.....

.....

.....

HYPOGLYCÉMIE – MON CARNET DE BORD

APPORTEZ VOTRE CARNET DE BORD À
VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS MÉDICAL
ET PARLEZ DE VOS HYPOGLYCÉMIES.

POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS SUR LE SITE
MEDTRONIC-DIABETE.COM/HYPOHEROES

Division Diabète
Medtronic France S.A.S.
27 Quai Alphonse Le Gallo
CS 30001
92513 Boulogne-Billancourt
Tel : +33(0) 1 55 38 17 00

RCS Nanterre 722008232

www.medtronic.fr

¹ American Diabetes Association. Diabetes care in the hospital, nursing home, and skilled nursing facility. Sec. 13. In Standards of Medical Care in Diabetes – 2015. Diabetes Care 2015 ;38(Suppl. 1) : S80-S85
² Sondage en ligne réalisé par Medtronic résultant à un total de 1 027 participants volontaires (patients insulinodépendants) et correspondants aux critères établis d'inclusion. Ce sondage a été proposé en langue maternelle et accessible aux mois de juillet et août 2016 dans 4 pays européens (Allemagne, Royaume-Uni, Suède, Pays-Bas). L'objectif principal de ce sondage a été de recueillir le ressenti et les témoignages de patients diabétiques face à l'impact de l'hypoglycémie dans leur vie quotidienne.