

## Fiche 10

# Conduite à tenir lors des cours pour le professeur d'E.P.S.

Afin de connaître le niveau d'autonomie de l'élève dans ses soins, il faut se référer au P.A.I.

## S'assurer de la bonne gestion de la glycémie

Dans tous les cas, seuls les objectifs du P.A.I. sont applicables à l'élève.

- Avant l'activité, connaître le taux de glycémie est indispensable.

Glycémie trop basse pour débiter l'activité	Glycémie adaptée	Glycémie élevée > 2,5 g/l	Ne contrôle pas sa glycémie
Collation glucidique : 10 à 20 g de glucides selon le poids	Peut pratiquer normalement	Contrôler le taux d'acétone	Surveillance des symptômes renforcée

- Pendant l'activité :
  - ◆ Assurer une surveillance discrète.
  - ◆ Reconnaître les symptômes d'hypoglycémie.
  - ◆ Solliciter une glycémie au besoin.
- Après l'activité, il est conseillé de mesurer à nouveau la glycémie.

## En cas d'hypoglycémie simple (la plus fréquente) : glycémie < 0,7 g/l ou symptômes :

- Reconnaître les symptômes de l'hypoglycémie (particuliers à l'élève).
- Demander un contrôle de glycémie, si non fait.
- Traitement : resucrage\* = 0,3 g « sucre »/kg ex : 10 g de sucre rapide pour 40 kg, soit 2 morceaux de sucre de 5 g ou un verre de 100 ml de soda.
- Refaire un contrôle 10 minutes après le resucrage (et resucrer à nouveau si nécessaire).
- L'hypoglycémie impose l'arrêt de l'activité physique. Ne reprendre la séance que lorsque le taux de glycémie revient dans la « norme ».

Elève autonome dans ses soins	Elève non autonome
Contrôle sa glycémie et se resucrer : 40 kg = 2 sucres soit 10 g 50 à 60 kg = 3 sucres soit 15 g	Est accompagné pour contrôler sa glycémie et se resucrer

\* Les symptômes d'hypoglycémie sont souvent moins bien ressentis lors de la pratique de l'activité physique

*L'hypoglycémie rétrocede rapidement le plus souvent et n'interrompt l'activité qu'un quart d'heure.*

*L'enseignant aura toujours du « sucre » sur lui, en morceaux ou sous forme de jus.*

## Exemples de collations et de resucrage

<http://www.aid-diabete.fr/le-diabete/tout-savoir-sur-le-diabete/lhypoglycemie/#!>

### En cas d'hypoglycémie sévère (exceptionnelle) :

- Perte de connaissance (agir vite, sans tenir compte de la glycémie qui n'est pas toujours très basse)
- Refus du resucrage, mouvements anormaux.
- Appel 15 ou famille, soignants : ne jamais forcer l'élève à avaler.
- Traitement : injection de glucagon\* par voie sous-cutanée ou intramusculaire, même à travers les vêtements en cas d'agitation. (cf. P.A.I.).
- Cela peut être impressionnant, mais rétrocède très vite après injection du glucagon. Le resucrage est impératif dès la reprise de connaissance.



\* Ce médicament agit sur les cellules du foie pour stimuler la production du glucose et accroître le taux de sucre sanguin. Son délai d'action est habituellement de 10 ou 15 minutes.

### En cas d'hyperglycémie : glycémie élevée > 2,5 g/l:

- Reconnaître les symptômes de l'hyperglycémie.
- Demander le contrôle du taux d'acétone avec une bandelette (sang ou urines) cf. fiche 5.

Glycémie élevée > 2,5 g/l Simple – sans acétone	Glycémie élevée > 2,5 g/l Avec ou sans symptôme Sévère – avec acétone
<b>Majoritairement</b>	<b>Exceptionnel</b>
Symptômes d'hyperglycémie	<b>Avec ou sans nausée, vomissement, grande fatigue</b>
Acétone = 0	<b>Acétone : dès 0,5 mmol/l dans sang ou dès une croix + * dans les urines</b>
<b>Poursuite possible de l'activité physique</b>	<b>Impose l'arrêt de l'activité physique Elle ne sera reprise que lorsque l'acétone aura disparu.</b>
	Appel <b>15 ou soignants (P.A.I.)</b> : Traitement : Insuline, avec un délai de 2 ou 3 heures pour agir.

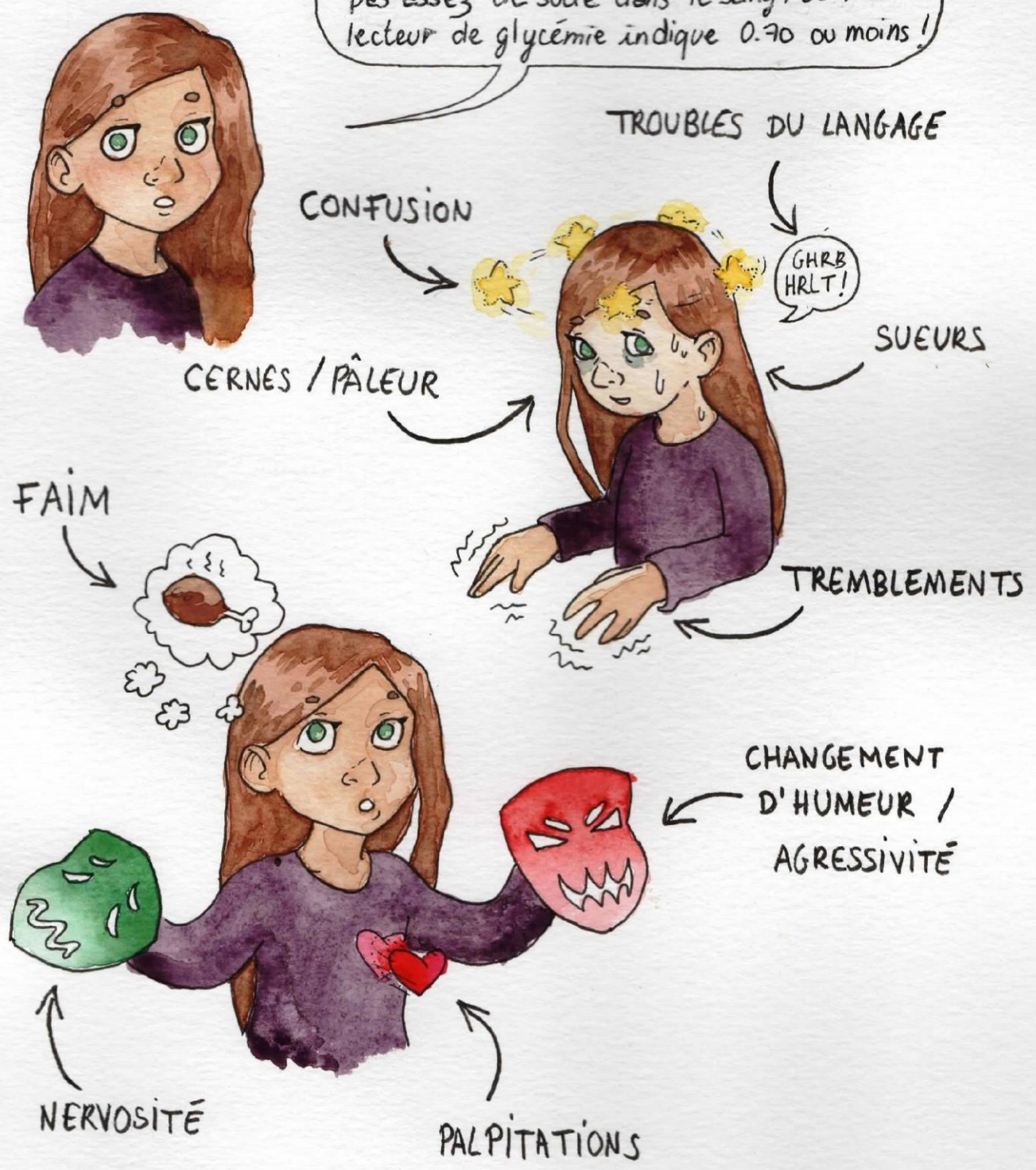
\* Le signe + est le symbole utilisé sur les flacons de bandelettes d'acétonurie

# HYPOGLYCÉMIE

LES DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

Drinal.

Quand je suis en hypoglycémie, je n'ai pas assez de sucre dans le sang, et mon lecteur de glycémie indique 0.70 ou moins!





# HYPERGLYCÉMIE

LES DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

*Drinal.*



Quand je suis en hyperglycémie, j'ai trop de sucre dans le sang et mon lecteur de glycémie dépasse les 2,00 !



SOIF INTENSE



FATIGUE



NAUSÉES

ENVIE FRÉQUENTE D'URINER