



**Chaque personne diabétique est unique. Les recommandations de cette fiche devront donc être adaptées à chaque individu, fort de sa propre expérience.**

## ● Connaître

L'hypoglycémie se définit par une glycémie inférieure à 0,7 g/l (soit 4 mmol/l). Les personnes à risque sont :

- Les personnes diabétiques traitées par insuline (Diabète de type 1 et 2).
- Les personnes diabétiques de type 2 traitées par comprimés (sulfamides, glinides).
- Les personnes ne contrôlant pas suffisamment leur glycémie.
- Les personnes pratiquant une activité physique/sportive, selon l'intensité et la durée.

L'**hypoglycémie sévère** se définit par une glycémie inférieure à 0,5 g/l (2,8 mmol/l).

Les facteurs de risques sont :

- Les antécédents d'hypoglycémies peu ou pas ressenties, à répétitions ou sévères
- Une HbA1c inférieure à 6 %
- Les enfants d'âge préscolaire et adolescents
- Les schémas d'insuline en multi-injection ou avec pompe
- Un diabète ancien de plusieurs années ou l'existence d'une neuropathie

Symptômes adrénergiques (provoqués par la production d'adrénaline)	Symptômes neuroglycopéniques (par insuffisance de glucose au niveau cérébral)
Anxiété Faim Nausées - Pâleur Palpitations - Picotements Transpiration - Tremblements	Changement d'humeur Confusion, troubles de la parole Démarche chancelante - Troubles de la vue Etourdissements - Somnolence Faiblesse - Fatigue , Troubles de la concentration Maux de tête - Raideur de nuque Convulsions

## ● Se connaître - Prévenir

La perception des symptômes est personnelle. Elle est variable d'une hypoglycémie à l'autre et dépendante de l'intensité de l'hypoglycémie. Certains signes d'hypoglycémie seront ressentis à temps par la personne diabétique, d'autres devront être connus de l'entourage.

**Il faut donc savoir identifier et repérer ses symptômes et être à l'écoute de son corps.**

### Attitude de prévention de l'hypoglycémie

Pendant l'activité physique et/ou sportive	Toujours porter sur soi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre l'évolution du taux de sucre dans le sang pendant l'activité en fonction de la durée et de l'intensité toutes les 30 ou 60 minutes ou si vous en ressentez le besoin. Avec les capteurs glycémiques en continu, vous pouvez intensifier la surveillance.</li> <li>• Prendre une collation 20 à 30 g de glucides dès 1,10 g/l toutes les 30 minutes.</li> <li>• Faire un contrôle glycémique avant, pendant et après l'activité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le lecteur de glycémie (en cas de froid le mettre près du corps), autopiqueur et bandelettes.</li> <li>• Capteur de glycémies. Penser au matériel de remplacement au cas où le capteur ne fonctionnerait plus</li> <li>• Pompe à insuline ou stylo d'insuline rapide.</li> <li>• Glucides pour resucrage rapide et resucrage lent (collation (sucres lents ou à index glycémiques moyens) pour des apports réguliers.)</li> </ul>

## ● Agir

### Avant de partir en activité de plus de 2 heures ou activité soutenue à intense

Traitement par insuline	Traitement par comprimés hypoglycémiant
<ul style="list-style-type: none"><li>Par traitement sous pompe, mettre un débit basal temporaire diminué de 30 à 50%, 0 à 2h avant et jusqu'à la fin de l'activité.</li><li>Réduire le bolus de la pompe ou l'injection du repas précédent, si départ aussitôt après.</li><li>Partir avec une glycémie suffisamment élevée (1,50 g/l voire plus).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Si la glycémie de départ est inférieure à 1,30 g/l, prendre suffisamment de glucides pour l'augmenter.</li></ul>

### Pendant l'activité

La gestion de l'insuline ainsi que celle d'apport de glucides est individuelle. Au fil de la pratique d'activités physiques et/ou sportives, l'observation s'affine : vos réponses deviendront plus adaptées.

### Après l'activité

La reconstitution des réserves de glycogène après l'effort peuvent entraîner des hypoglycémies durant plusieurs heures voire jours. Restez vigilants en surveillant votre glycémie, majorant vos apports en glucides et peut être réduisant vos doses d'insuline.

## ● Traiter une hypoglycémie

Hypoglycémie légère à modérée > à 0,5 g/l	Hypoglycémie sévère < à 0,5 g/l
<ul style="list-style-type: none"><li>La personne peut le plus souvent se traiter seule.</li><li>Resucrage :<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Sucres d'action rapide pour remonter la glycémie</li><li>◆ Sucres d'action lente pour poursuivre l'activité</li></ul></li><li>Avant de reprendre, attendre 4 à 5 minutes que la glycémie remonte.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Interrompre l'activité.</li><li>Nécessite l'aide d'une tierce personne.</li><li>Si la personne est inconsciente ou ne peut pas s'alimenter ne pas la « forcer » : contacter les secours et/ou injecter 1 mg de Glucagon par voie sous cutanée.</li></ul>
Sous insuline (recommandations)	Sous comprimés hypoglycémiant
15 g de glucide font remonter la glycémie de 0,5 g/l <b>Si la glycémie se situe à environ 0,60 g/l</b> <ul style="list-style-type: none"><li>15 g font remonter à 1,10 g/l</li><li>20 g font remonter à 1,30 g/l</li><li>30 g font remonter à 1,60 g/l</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sulfamides, glinides : diminuer la prise précédant l'activité.</li><li>Si la durée de l'activité est supérieure à 2 h prévoir une collation (15 à 20 g de glucides au départ, puis toutes les 30 à 60 minutes)</li></ul>

## ● Quelques exemples de resucrage

### Pour 15 g de glucides :

- 3 morceaux de sucre
- 1 briquette de jus de fruit
- 1 c. à soupe ou portion individuelle de confiture ou de miel
- 1 tranche de pain d'épice

## ● Informer et expliquer

Dans la mesure du possible, il est conseillé d'informer l'animateur sportif ou une personne de votre entourage ainsi que les secouristes présents sur la compétition le cas échéant. Leur rôle est important dans la détection d'hypoglycémie non ressentie. Cela permet un diagnostic rapide.

- Les symptômes de l'hypoglycémie
- Le principe et la technique de l'auto-contrôle
- La nécessité du resucrage

*Ce document a été co-écrit avec l'aimable participation du Dr Karim Belaïd.*



USD, l'expérience des pratiques

[www.unionsportsetdiabete.com](http://www.unionsportsetdiabete.com)