

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Une barre chocolatée est un bon moyen pour resucrer une hypoglycémie

Une hypoglycémie est traduite par une glycémie inférieure à 70 mg/dl. Néanmoins, cette limite sera adaptée à chacun suivant les objectifs personnels définis avec le médecin.



Une hypoglycémie peut survenir si :

- l'insuline ou certains médicaments antidiabétiques ont été pris en dose excessive ;
- le repas a été supprimé ou retardé (selon le type de traitement) ;
- une activité physique a été réalisée de manière imprévue et/ou prolongée ;
- le repas consommé contenait moins de glucides que d'habitude ;
- des boissons alcoolisées ont été consommées (surtout à distance d'un repas ou repas en excès) ;
- le repas n'a pas été absorbé (en cas de vomissements) ;
- il y a une gastroparésie (cf. article dans cette revue).

Les symptômes sont : pâleur, transpiration, tremblements, faim, vertiges, maux de tête, vision trouble, changement d'humeur,... Dès lors, étant dans un état de mal-être et pour soulager ces symptômes, le resucrage est parfois choisi au hasard et dans l'urgence, avec ce qui est disponible sous la main et donc parfois mal adapté. De plus, parallèlement à une faim intense, pour beaucoup de personnes c'est le moment « idéal » pour profiter de manger l'« interdit » et en quantité non contrôlée, avec un sentiment de devoir manger beaucoup pour faire remonter la glycémie.

Le 1^{er} réflexe à avoir lorsque de tels symptômes sont ressentis est de **contrôler** sa glycémie.

Si c'est une hypoglycémie, il faut se **resucrer** pour faire remonter sa glycémie avec l'équivalent de **15 g** de glucides rapidement assimilables :

- 150 ml de cola ou jus de fruits
- Ou 3 carrés de sucre
- Ou 1 càs de sirop (grenadine, menthe,...) dans ½ verre d'eau.
- Ou 5 dextro energy classic* ou 3 dextro energy pack* (ou équivalent dans une autre marque)
- Ou 1 càs de confiture ou de sirop de Liège



Il est conseillé de se **recontrôler 15 minutes** après le resucrage afin d'évaluer si la glycémie est revenue dans les normes. Si c'est le cas, celui-ci est suffisant et donc arrêté. Si en revanche l'hypoglycémie persiste, il est important de se resucrer à nouveau avec **15 g** de glucides.

Les barres chocolatées **ne sont pas** recommandées pour resucrer une hypoglycémie.

D'une part, une barre chocolatée moyenne apporte 30 g de glucides, soit le double de la quantité de glucides conseillée. D'autre part, l'objectif **d'augmentation rapide** de la glycémie

Règle des 3x15

n'est pas atteint car les matières grasses présentes dans la barre ralentissent la vidange gastrique et freinent donc l'absorption optimale des sucres. Ceci peut amener la personne à souvent se resucrer une seconde fois, ce qui a pour conséquence d'entraîner une hyperglycémie. D'autre part, un apport calorique important et inutile peut favoriser une prise de poids.

Les moments d'hypoglycémie, de par les symptômes parfois impressionnants, peuvent être associés à une crise de panique, où la réflexion et le contrôle ne sont plus existants. Donc le resucrage est souvent très excessif amenant régulièrement à une hyperglycémie par la suite, et donc un déséquilibre du diabète et une sensation d'être toujours fatigué (sensation d'être aux enchaînements

Teneurs en glucides par portion de quelques gels énergétiques commercialisés

15-20 g	20-30 g	+30 g	+40 g	+50 g
isostar energy boost gel®	powergel® fruits rouges, nutrisens toniks®	aptonia® cafeine shot, etixx® performance energy gel, prozis® energy gel, 6d energy gel	aptonia® energy gel G easy	Sponser® liquid energy pure

hypo



© Novo Nordisk International

Ces conseils valent encore plus si la personne est atteinte de gastroparésie où la vidange gastrique est déjà ralentie de base. Dans ce cas, les choix se porteront prioritairement vers :

- une boisson sucrée type soda : beaucoup de boissons sucrées sont actuellement réduites en sucres, donc il faudra choisir des boissons contenant 10 % de glucides ;
- le Dextro Energy® ;
- des gels « énergétiques pour sportifs » absorbés plus rapidement. Toutefois, une attention particulière doit être portée sur la quantité de glucides par portion car celle-ci peut varier très fort : de 15 g à 50 g par portion.

hypo-hyper). Par conséquent, il est important, après un épisode d'hypoglycémie, de revenir sur ce qu'il s'est passé et d'en reconnaître les causes afin d'en limiter leur fréquence. Il n'est pas nécessaire de manger beaucoup de sucre pour faire remonter la glycémie rapidement. Cela n'aura qu'un effet d'hyperglycémie à long terme. Il vaut mieux manger la barre chocolatée dans de bonnes conditions où on la déguste par plaisir plutôt que de la manger dans l'urgence, inconsciemment, sans prendre de plaisir. ■

**Les diététiciennes
du Conseil diététique de l'ABD**

BON À SAVOIR

Si le contrôle de la glycémie se fait par scan grâce au lecteur freestyle, pour évaluer si la glycémie est revenue dans les normes après un épisode d'hypoglycémie, il est important de :

- soit se reconstrôler par tiges capillaires 15 minutes après le resucrage
- soit scanner grâce au lecteur freestyle en observant si la flèche tendance montre une augmentation de la glycémie.

En cas de doute, il est préférable de pratiquer le contrôle glycémique par tiges capillaires.