

PRÉSENTATION RÉALISER DANS LE
CADRE DE L'INFORMATION AUX
ADHÉRENTS DU CLUB

L'hypoglycémie



L'hypoglycémie chez le sportif

Le sommaire



- Définition de l'hypoglycémie
- Les causes
- Les préconisations et conseils
- Les symptômes et signes en cas d'hypoglycémie
- Ce qu'il faut faire en cas d'hypoglycémie

Définition



L'hypoglycémie est la diminution de la quantité de glucose (sucre de façon générale) contenue dans le sang au-dessous de **0,8 grammes par litre** (soit 2,8 millimolles par litre).

Les causes de l'hypoglycémie chez le sportif



*L'hypoglycémie peut survenir pendant l'effort, soit par **manque d'apport** (pas assez de réserves en sucres) soit par **trouble hormonal** (mauvaise adaptation de la production d'hormones)*

- ***Le manque d'apport*** se résume principalement à une carence alimentaire (apports insuffisants avant d'effectuer une épreuve sportive). Cette carence est bien évidemment plus marquée pour des épreuves sportives longue, dépassant 100 à 120 minutes d'efforts, telle que les activités d'endurance et notamment le va'a.
- ***Le trouble hormonal*** est une production trop importante d'insuline qui consomme tout le sucre et qui entraîne le même phénomène, à savoir une carence en sucres et donc une hypoglycémie. En particulier pour les diabétiques.

Les préconisations et conseils afin d'éviter l'hypoglycémie

Que faire pour éviter les malaises hypoglycémiques :

- **Bien se connaître** : s'habituer à la compétition, savoir gérer son stress, éviter une alimentation que l'on n'a pas l'habitude de prendre, se raisonner face à une situation exceptionnelle (chaleur, froid)...
- **S'alimenter correctement** avant une épreuve sportive (repas comportant des protéines, des sucres lents et sucres rapides notamment, 3 heures avant l'épreuve, pour constituer les réserves pour exemple : une assiette de pâte avec une tranche de poisson, un café et un fruit avant une grande course).
- **Eviter les pics d'insuline** en absorbant dans les 40 minutes précédant la course, des aliments ou boissons trop sucrés (friandises, sodas)
- Avant, pendant et après la course, **s'hydrater correctement**, souvent et en petite quantité. Si la course est longue, penser à s'hydrater toutes les 15 à 20 minutes environ et si possible faire des apports énergétiques

Les symptômes et signes en cas d'hypoglycémie

Les manifestations de l'hypoglycémie sont propres à chacun, les plus courantes sont :

- **Des nausées voir des vomissements**
 - **Les troubles de l'humeur (tristesse, agressivité, perte de raisonnement, euphorie...),**
 - **Les transpirations, les sueurs,**
 - **Des sensations anormales de chaleur,**
 - **Une pâleur,**
 - **Des tremblements, des palpitations,**
 - **Des sensations de faiblesse,**
 - **Une vision flou,**
-
- L'hypoglycémie peut parfois aller jusqu'à **la perte de connaissance, voir le coma.**



Ce qu'il faut faire en cas d'hypoglycémie



Il s'agit là d'une urgence qu'il faut traiter immédiatement

- Quand l'hypoglycémie survient, il faut agir très rapidement. Tant que la personne est consciente, il faut qu'elle se « **re-sucre** » seule. D'abord, arrêter son activité sportive et s'asseoir calmement. Ensuite **re-sucrez - vous** avec l'équivalent de « 15 grammes de glucides (sucres), soit 3 morceaux de sucre, ou une briquette de jus de fruit (15 cl), ou une canette de soda classique (non light), ou alors 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel (+ si nécessaire).
- Si jamais la personne est **inconsciente**, il faut évidemment **appeler les secours** car c'est un cas d'urgence, composez le **15** ou le **18**, informer l'interlocuteur de la situation et suivre ses instructions puis rester en ligne si nécessaire. Il faut rester auprès de la personne inconsciente pour la surveiller. Il ne faut surtout pas l'alimenter ou lui donner de l'eau au risque de l'étouffer. Il faut mettre la personne en PLS (Position Latérale de Sécurité).





Merci d'avoir suivi cette petite formation.
Des gestes simples peuvent sauver des vies et une bonne information peut mieux nous préparer lorsque nous sommes confrontés à ce genre de situation.

Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin et mieux vaut prévenir que guérir.