La glycémie

La glycémie, appelée aussi "taux de sucre" ou "taux de glucose" dans le sang, peut varier aussi chez la personne diabétique pour plusieurs raisons : alimentation, traitement, activité physique intense, stress, émotions.... Parvenir à l'équilibre glycémique est essentiel pour bien vivre son diabète au quotidien.

Dans le corps, la régulation de la glycémie est assurée grâce à un équilibre permanent entre différentes substances principalement hormonales.

Les 3 états de la glycémie

Hypoglycémie	Inférieur à 0.70 g/l
Glycémie normale	A jeun : entre 0.70 g/l et 1.10 g/l
	1h30 après un repas : inférieur à 1.40 g/l
Hyperglycémie à jeun	Supérieur à 1.10 g/l

Des substances qui font varier la glycémie

Certaines substances comme l’insuline font diminuer la glycémie, tandis que d'autres, comme le glucagon, l’adrénaline ou l’hormone de croissance, la font augmenter. L'alimentation et l'activité physique influent également sur la glycémie.

Défaillance du système de sécurité

Chez une personne non diabétique, le pancréas produit de l'insuline en fonction des variations de la glycémie. Il existe ainsi un système de sécurité qui évite à la glycémie de descendre trop bas. Mais pour une personne diabétique, ce système de sécurité doit être ajusté en permanence, quel que soit son traitement. Attention cependant, une prise trop importante d’insuline peut provoquer une hypoglycémie, et une quantité insuffisante peut conduire à une hyperglycémie. Le dosage des médicaments chez les personnes atteintes de diabète est donc fondamental pour l’équilibre glycémique.

Des circonstances où la glycémie varie

Dans certaines circonstances, la glycémie peut varier très fortement. Une activité physique intense peut conduire à une hypoglycémie (car le simple fait de bouger contribue à faire baisser la glycémie). Certaines sensations et émotions fortes (infection, douleur, stress, joie ou tristesse intenses (à l'annonce d'une bonne ou mauvaise nouvelle, par exemple) font, au contraire, monter la glycémie. Et oui, même le coup de foudre peut être hyperglycémiant !

Si la glycémie joue au yoyo

Parfois, le corps ne réagit pas comme d’habitude et les glycémies jouent au yoyo. Il faut apprendre à bien se

connaître grâce à l’autosurveillance glycémique et à l'échange d’observations avec son médecin. Hyperglycémies et hypoglycémies peuvent faire peur (surtout les secondes). Il faut en comprendre les origines pour mieux les corriger et les anticiper.

Les contrôles réguliers permettent de surveiller ces variations. En adoptant les bonnes conduites, vous éviterez plus facilement les hypoglycémies et les hyperglycémies.