

Définition

La glycémie correspond à la quantité de glucose présente dans le sang.

Le taux normal de la glycémie est de 1,10g /l

Une hyperglycémie est caractérisée par une glycémie supérieure à 6,1 mmol/l ou 1,10g /l , mesuré à jeun. Cette hyperglycémie peut être transitoire ou chronique. Lorsque la glycémie à jeun est supérieure à 7 mmol/l ou 1,26 g/l, c'est déjà un signe de diabète.

- glycémie à jeun (10h de jeûne)

Normale :	< 6 mmol/l	< 1.08 g/l
Prédiabète :	6-6.9 mmol/l	1.08-1.25 g/l
Diabète :	≥ 7 mmol/l	≥ 1.26 g/l

Causes de l'hyperglycémie :

- ⌘ Diabète (hyperglycémie chronique)
- ⌘ Présence de maladies infectieuses ou hépatiques ou syndromes inflammatoires.
- ⌘ Phase aiguë de maladies graves (réaction au stress provoquant des anomalies hormonales et métaboliques).
- ⌘ La prise de certains médicaments peut induire des hyperglycémies transitoires voire un diabète (exemple : les corticoïdes, les antiviraux, certains anti-cancéreux, des médicaments diurétiques, des contraceptifs)

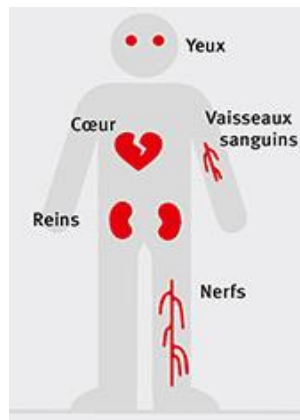
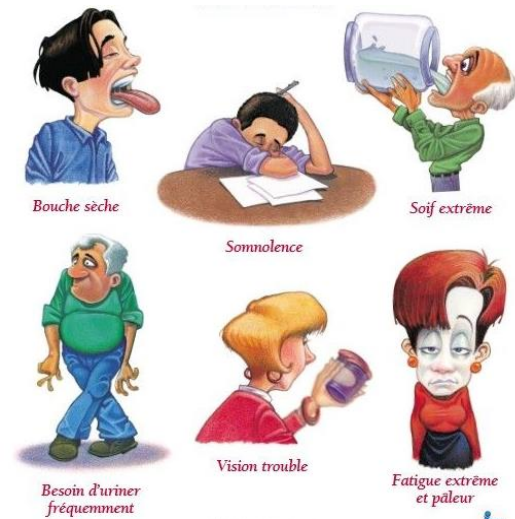
Facteurs de risque

- Predisposition génétique (diabète type 1)
- Surpoids (obésité) et la sédentarité
- Hypertension artérielle

Symptômes

Les différents signes d'une hyperglycémie peuvent être :

- Une envie de boire tout le temps et envie fréquente d'uriner.
- Fatigue pesante.
- Somnolence, Maux de tête, Vision troublée.
- Crampes, douleurs abdominales, nausées.
- Amaigrissement important sans qu'il y ait perte d'appétit.



Conséquences s'il n'y a pas de traitements

- Atteinte des reins ou néphropathie conduisant à l'insuffisance rénale.
- Atteinte de la rétine ou rétinopathie conduisant à la cécité (aveugle)
- Atteinte des nerfs ou neuropathie.
- Atteinte des artères et du cœur.

Traitements de l'hyperglycémie

- Régime alimentaire adapté (diminution de la consommation de sucre)
- Pratique d'un exercice physique régulier.
- Surveillance des facteurs de risque cardio-vasculaires.
- En cas de diabète déclaré, le traitement repose sur des règles hygiéno-diététiques associées à la prise de médicaments hypoglycémiantes et d'injection d'hormone hypoglycémiante, l'insuline (pour le diabète type 1)



Maintien d'un
poids corporel normal



Tests sanguins
réguliers



Pratique régulière
d'un exercice physique



Adoption d'une
alimentation saine

Prévention de l'hyperglycémie

- Dépistage, contrôle par analyse sanguine chez les personnes à risque.
- Pratique régulière d'une activité physique.
- Cure d'amaigrissement pour les personnes en surpoids.
- Alimentation saine et équilibrée, pauvre en sucre.