INFO SANTÉ

Diabète : trop de sucre dans le sang (hyperglycémie)

paru le 14/10/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 02/12/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le diabète est une affection chronique du métabolisme. La principale caractéristique de la maladie est un excès de sucre (glucose) dans le sang (hyperglycémie).

Insuline

L'insuline est une hormone qui joue un rôle important dans la survenue du diabète. L'insuline est produite par le pancréas et fait en sorte que le sucre présent dans le sang soit absorbé dans les cellules.

Lorsque vous souffrez de diabète, votre organisme ne produit pas assez d'insuline ou il est moins sensible à l'insuline. Vos cellules ne réagissent pas suffisamment à l'insuline présente et n'absorbent donc plus correctement le sucre. Le taux de sucre dans votre sang augmente.

Conséquences

Si vous souffrez de diabète depuis longtemps et que la maladie n'est pas bien traitée, le taux élevé de sucre dans votre sang peut abîmer les petits vaisseaux sanguins de votre corps. Cela peut avoir des conséquences pour le système cardiovasculaire, les yeux, les reins, le système nerveux et les pieds.

Facteurs de risque

De nombreux éléments peuvent faire monter le taux de sucre dans le sang :

- Une consommation excessive de sucre (glucides) ;
- Traiter moins fort le diabète ou ne pas prendre vos médicaments ou votre insuline au moment voulu ;
- Un manque d'activité physique ;
- Un épisode de stress, par exemple à cause d'un examen, d'un accident ou d'une opération ;
- Une infection sévère, comme une pneumonie, une infection des reins (pyélonéphrite) ou une infection gastro-intestinale accompagnée de vomissements et de diarrhée ;
- La prise de médicaments pour une autre maladie mais qui font monter le taux de sucre dans le sang, comme la cortisone ou certains diurétiques.

Comment le reconnaître ?

Taux de sucre augmenté

Si vous avez trop de sucre dans le sang, vous pouvez présenter les symptômes caractéristiques suivants :

- Vous avez soif ;
- Vous urinez souvent ;
- Votre haleine sent la pomme (odeur d'acétone) ;
- Vous avez des nausées et des maux d'estomac ;
- Vous souffrez de fatigue et de somnolence.

Taux de sucre sévèrement augmenté

Les signes d'un taux de sucre sévèrement augmenté dans le sang peuvent être :

- Une confusion et une réactivité réduite ;
- Des douleurs dans la poitrine ;
- Un rythme cardiaque rapide ;
- Une perte de poids ;
- Une infection accompagnée de fièvre ;
- Une respiration difficile (rapide et/ou profonde).

Sensibilité aux infections

Si le taux de sucre dans votre sang est augmenté depuis un certain temps, vous êtes plus sensible aux infections telles que :

- Infection à champignons (par exemple, mycose de la peau ou du vagin) ;
- Infection de la vessie (cystite) ;
- Infection de la peau (par exemple, érysipèle).

Comment le diagnostic est-il posé ?

Dans le doute, ou si vous présentez des symptômes inquiétants, demandez à un médecin de vous examiner.

Test rapide au doigt

La mesure du taux de sucre dans le sang se fait au moyen d'un test rapide au doigt (glycémie capillaire).

Analyse de sang et d'urine

Une analyse de sang et d'urine peut suivre. Ces tests sont parfois nécessaires pour vérifier le fonctionnement de vos reins et pour détecter une éventuelle infection.

Acidocétose

Si vous avez un diabète de type 1, votre sang peut devenir acide. Ce phénomène est connu sous le nom d'acidocétose. Il s'agit d'une conséquence du manque d'insuline. Le médecin peut détecter le problème en faisant rechercher des cétones dans votre sang ou dans votre urine. L'acidocétose est rare dans le diabète de type 2.

Que pouvez-vous faire ?

Essayez d'éviter que le taux de sucre dans votre sang augmente de manière excessive. Voici quelques conseils pour vous y aider :

- Suivez un régime et mangez à des heures régulières ;
- Prenez vos médicaments correctement (la bonne quantité, au bon moment et de la bonne façon) ;
- Bougez régulièrement (marche, vélo) ;
- Consultez régulièrement le médecin pour un contrôle : il pourra ainsi évaluer s'il est nécessaire d'adapter vos médicaments et vous pourrez discuter de votre régime alimentaire ;
- Lorsque vous êtes malade, vérifiez ou faites vérifier votre glycémie plus souvent via un test rapide au doigt.

Si vous remarquez que votre taux de sucre est trop élevé :

- Vérifiez ou faites vérifier si c'est exact.
- Buvez suffisamment (1,5 à 2 litres d'eau par jour) et mangez normalement.
- Continuez à prendre vos médicaments, même si vous mangez peu.

- Prenez rapidement rendez-vous chez le médecin dans les situations suivantes
  - Vous mangez trop peu ;
  - Vous vomissez ;
  - Vous avez de la fièvre ;
  - Votre état de conscience change.

Que peut faire votre médecin ?

Ajuster vos médicaments

Si le taux de sucre dans votre sang reste trop élevé, le médecin augmentera temporairement vos médicaments contre le diabète. Il peut également vous donner un supplément d'insuline.

Hospitalisation

Il arrive parfois que le médecin généraliste vous oriente vers l'hôpital. Les médecins y surveilleront étroitement votre glycémie. Et vous y recevrez de l'insuline ou du sérum physiologique par perfusion.

En savoir plus ?

- Diabète : les clés pour se soigner – Solidaris – Mutualité Socialiste
- Manger mieux – Mutualité chrétienne
- Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaine alimentaire et environnement
- Activité physique – Manger Bouger – Question Santé
- Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?
- Diabète : des applications mobiles – mHealthBelgium

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- Trajets de soins – Comment améliorer la prise en charge de votre diabète de type 2
- Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française
- Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes
- Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA

Sources

- Guide de pratique clinique étranger 'Syndrome d'hyperosmolarité hyperglycémique' (2000), mis à jour le 04/08/2017 et adapté au contexte belge le 25/10/2019 – ebpnet
- Guide de pratique clinique étranger 'Acidocétose diabétique' (2000), mis à jour le 04/08/2017 et adapté au contexte belge le 02/11/2019 – ebpnet