

### Définition

L'hyperglycémie est un excès de sucre dans le sang caractérisée par une glycémie supérieure à 7 mmol/L à jeun et/ou 11,1 mmol/L 2h après un repas (ou une glycémie dépassant l'objectif fixé avec le médecin).

Les symptômes apparaissent en général dès que la glycémie dépasse 12 mmol/L.

**Attention :** les valeurs obtenues nécessitent d'être contrôlées une deuxième fois pour exclure une erreur de technique de prélèvement, de confirmer le diagnostic et d'ajuster le traitement.

Les conséquences néfastes de l'hyperglycémie chronique se font surtout ressentir sur le long terme (risques de complications).

### Symptômes

- Somnolence
- Douleurs abdominales
- Langue sèche
- Fatigue
- Soif intense
- Envie fréquente d'uriner
- Perte de poids
- Malaise et nausées
- Faiblesse
- Torpeur

Attention : tous les symptômes ne sont pas toujours présents et parfois certaines personnes ne ressentent aucun symptôme.



Illustrations tirées du classeur «Le diabète expliqué», reproduites avec l'aimable autorisation du Réseau santé Nord Broye – RSNB [www.reseau-sante-nord-broye.ch](http://www.reseau-sante-nord-broye.ch)

## Rechercher les causes

Les causes peuvent être multiples :

- Maladie (infection, fièvre...)
- Dose d'insuline insuffisante, oubli de l'injection ou modification de la technique / du site d'injection
- Mauvaise conservation ou préparation de l'insuline
- Oubli des médicaments anti-diabétiques oraux ou inefficacité de ceux-ci
- Repas trop riche en glucides ou déséquilibré
- Prise de certains médicaments (ex : cortisone)
- Manque ou diminution d'activité physique
- Hypoglycémie dans les heures précédentes

## Que faire ? Traitements ?

- Si vous êtes traité par insuline, il peut être utile de vérifier la présence de corps cétoniques dans les urines (à discuter avec votre médecin / soignant spécialisé)
- Essayez de rechercher la cause
- Buvez beaucoup d'eau
- Vérifiez à nouveau votre glycémie un peu plus tard
- Si votre état général ne s'améliore pas ou si votre hyperglycémie persiste, consultez votre médecin

L'hyperglycémie peut nécessiter une injection d'insuline sur prescription de votre médecin.

## Prévention

- Réalisez des autocontrôles
- Prenez votre traitement médicamenteux comme prescrit par votre médecin
- Hydratez-vous suffisamment
- Ayez une activité physique régulière et adaptée
- Ayez une alimentation équilibrée

## Risques

- L'hyperglycémie sévère (souvent associée à d'autres symptômes) peut avoir de graves conséquences si elle n'est pas prise en charge (acidocétose, voire coma).
- L'hyperglycémie chronique, même légère, est une cause des complications à long terme du diabète. Elle accentue les risques d'atteintes des différents organes et régions du corps (cœur, cerveau, yeux, nerfs, reins et pieds), d'où la nécessité d'atteindre et de maintenir un bon équilibre glycémique.



# Mes objectifs glycémiques



## Références

Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal diabète, 2017, <http://www.diabetevalud.ch/RPC/>  
Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013  
Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, Réseau Nord Broye, juin 2010  
Document théorique de référence de l'enseignement du diabète au patient, EHNv, janv. 2006

## Groupe ayant élaboré ou mis à jour le document

### Groupe ayant élaboré le document (mai 2015)

Heike Labud et Noémie Marcoz; validé par Drs Charly Buillard et Juan Ruiz

### Groupe de révision (novembre 2017)

Heike Labud, Nicole Jenni, Olivier Le Dizes, Noémie Marcoz; validé par Dr Charly Buillard et Dre Isabelle Hagon-Traub

Date de la fiche: mai 2015 / révisé en novembre 2017

Date de la prochaine révision: décembre 2020