

HYPOGLYCÉROPHOBIE Peur de manquer de sucre

Quels sont les symptômes de la peur de l'hypoglycémie ?

La personne qui vit avec la peur de l'hypoglycémie peut ressentir : des sentiments de frustration et d'impuissance, voire un sentiment de perte de contrôle; de la gêne et des inquiétudes persistantes à propos de la glycémie; des symptômes d'anxiété, voire de panique, lorsqu'un épisode d'hypoglycémie se produit.

Inquiétude ou peur de l'hypoglycémie ?

S'inquiéter de l'hypoglycémie est normal et permet à la personne de rester vigilante. Cependant, si cette préoccupation devient intense, difficile à contrôler et conduit à de l'anxiété, on appelle cela la peur de l'hypoglycémie.

Certaines personnes peuvent adopter des comportements compensatoires pour éviter l'hypoglycémie et ainsi réduire leur anxiété. Les stratégies comportementales les plus courantes consistent à réduire les doses d'insuline, à omettre les injections ou à grignoter régulièrement pour maintenir une glycémie plus élevée ; cela peut entraîner une augmentation du taux d'HbA1c.

L'adrénaline est une hormone qui stimule la libération de glucose stocké par l'organisme, mais elle provoque également des symptômes similaires à ceux d'une crise d'angoisse : transpiration, nervosité, tremblements, évanouissement, palpitations et faim.

Symptômes évocateurs d'hypoglycémie

- sueurs, pâleur, sensation de faim anormale, nausées légères ;
- nervosité, tremblements, palpitations, irritabilité ;
- fourmillements ou picotements autour de la bouche ;
- vertige, maux de tête, vision trouble ;
- sensation de faiblesse, perte d'équilibre ;

...

Une hypoglycémie peut-elle provoquer des sentiments d'anxiété ?

L'hypoglycémie est associée à une augmentation aiguë de l'épinéphrine qui contribue aux symptômes neuropsychiatriques, notamment l'anxiété et les symptômes associés à l'anxiété tels que les tremblements, la transpiration et les palpitations cardiaques.

Quelle est la règle des 15 pour l'hypoglycémie ?

En cas d'hypoglycémie, suivez la règle des 15-15 : consommez 15 grammes de glucides, puis attendez 15 minutes . Contrôlez à nouveau votre glycémie. Si elle est toujours inférieure à 70 mg/dL, répétez l'opération.

Comment puis-je me sortir d'une hypoglycémie ?

Mangez immédiatement (même si c'est pratiquement l'heure du repas) un produit sucré équivalent à 15 g de glucides, soit :

4 morceaux de sucre ou.

2 cuillerées à café de miel ou.

2 cuillerées à soupe de sirop avec de l'eau ou.

1 verre de jus de fruit ou.

1,5 dl de boisson sucrée (cola, limonade, thé froid non light)