

L'HYPOLYCEMIE REACTIONNELLE

Une hypoglycémie réactionnelle est une baisse de sucre dans le sang, **consécutif à une consommation trop importante et concentrée de produits sucrés.**

Elle survient après un repas, une collation ou suite à l'ingestion de boissons sucrées.



**ELLE PEUT FAIRE SON APPARITION
AU DÉBUT D'UN EFFORT**

Explication :

l'organisme reçoit brutalement beaucoup de glucose, il y a alors surproduction d'insuline, puis chute de la glycémie, en réaction à cette hormone.

L'INDEX GLYCÉMIQUE

L'Index Glycémique (IG) sert à classer les aliments contenant des glucides, en fonction de leur effet sur la glycémie.

Plus l'IG est bas, plus l'aliment se comporte comme un sucre lent.

Glucose = 100 (valeur référence)

IG élevé (>70) => sucre, bonbons, pâtisseries, barres chocolatées, purée, frites, corn flakes, pain blanc, biscottes, chocolat à tartiner...



IG moyen (50-70) => fruits et jus sans sucre, confiture, miel, pâtes, riz, pommes de terre cuites à l'eau dans leur peau, barres de céréales, biscuits secs, glace...



IG bas (<50) => fructose, céréales **complètes** (pain, pâtes, riz...), légumes secs, chocolat **noir**, spaghetti cuites « al dente », flocons d'avoine...



**S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain**

**Centres Médico-Sportifs
Denain & Saint Amand**

CENTRE HOSPITALIER 25 BIS RUE JEAN JAURÈS 59220 DENAIN
CENTRE HOSPITALIER RUE LOUISE DE BETTIGNIES SQUARE SAINT MARTIN 59230 SAINT-AMAND

**e-mail : medsport@ch-denain.fr
www.sport-porteduhainaut.com**

Renseignements et Rendez-vous:

03.27.24.39.20

Diététicienne:

03.27.24.39.63



**Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'Association S.P.O.R.T**
Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

**Association S.P.O.R.T
de la Porte du Hainaut**

**Prévenir
les
Hypoglycémies**

Par

Anne-Sophie CARLIER

Diététicienne du Sport

Septembre 2010

DEFINITION

Une hypoglycémie correspond à un taux de sucre dans le sang trop bas, *alors responsable d'un fonctionnement anormal du cerveau.*

⇒ La glycémie est alors inférieure à 0,5g/L de sang (la norme se situant entre 1 et 1,1g/L)

LES CAUSES

◆ Origine alimentaire :

- ↪ saut d'un repas ou d'une collation
- ↪ apports caloriques insuffisants
- ↪ consommation trop faible de sucres lents
- ↪ prise concentrée de produits sucrés (voir dernière page)
- ↪ consommation de boissons alcoolisées

◆ Pratique d'une activité physique prolongée ou trop intense (=> épuisement des réserves énergétiques en sucre)

◆ Plus rarement :

- ↪ un diabète, avec un traitement mal adapté,
- ↪ une anomalie de la sécrétion d'insuline (hormone du pancréas, hypoglycémiant)
- ↪ la prise de certains médicaments (anti-inflammatoires non stéroïdiens...)

LES SYMPTÔMES

- ↪ Sensation de FAIM, Troubles digestifs
- ↪ Pâleur
- ↪ Fatigue, Faiblesse musculaire, Somnolence
- ↪ Fourmillements dans les membres
- ↪ Transpiration importante
- ↪ Palpitations cardiaques
- ↪ Maux de tête, Vertiges
- ↪ Nervosité, Agressivité
- ↪ Tremblements
- ↪ Troubles de la vue, de la parole, de la marche
- ↪ Difficultés à se concentrer, voire confusion mentale
- ↪ Malaise, voire perte de connaissance, qui peut aller jusqu'au coma



MESURES PRÉVENTIVES

- ↪ Manger à heures régulières
- ↪ Consommer des Féculents* à chaque repas et ne pas hésiter à augmenter les quantités, les veilles de compétition (afin d'optimiser les réserves énergétiques)
- ↪ Manger selon sa faim
- ↪ Limiter les prises de produits sucrés, surtout en « grandes » quantités, entre les repas ou avant un effort
- ↪ Manger tous les jours des Fruits et des Légumes (les fibres contenues régulent la digestion des sucres)
- ↪ Privilégier les aliments à Index Glycémique bas / moyen (voir dernière page)
- ↪ Eviter de boire de l'alcool, surtout à distance d'un repas ou après un effort
- ↪ Sur des activités physiques prolongées, s'alimenter régulièrement pendant l'effort (boissons énergétiques, barres...)
- ↪ Toujours avoir une briquette de jus de raisin ou quelques carrés de sucre sur soi, pour « resucrer », en cas de fringale

* Pommes de terre, pâtes, riz, semoule, blé, pain, lentilles, haricots secs, petits pois, maïs ...



LE STRESS EXPOSE À DES HYPOGLYCÉMIES