

Glycémie - Taux normal et élevé

introduction

La glycémie correspond à la quantité de glucose contenue dans le sang et est habituellement exprimée en grammes par litre de sang. Le glucose est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme car il constitue le principal substrat énergétique de l'organisme, rapidement utilisable. Une partie du glucose sanguin est transformé sous forme de glycogène, forme de réserve de glucose, stocké principalement dans le foie et mobilisable à tout moment pour compenser une glycémie trop basse.

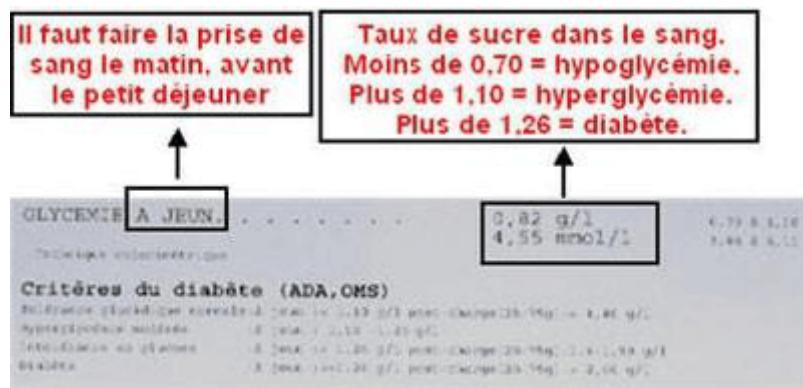
Tous ces mécanismes complexes sont sous la régulation de plusieurs hormones dont fait notamment partie l'insuline, principale hormone ayant pour rôle une diminution de la glycémie par différents mécanismes lorsque celle-ci est trop haute. La glycémie normale est mesurée sur une prise de sang effectuée à jeûn et doit être comprise entre 0.70 et 1.10 g/l. En dessous, on parle d'hypoglycémie, au dessus, d'hyperglycémie. En cas de valeur située entre 1.1 et 1.26, une intolérance au glucose est suspectée et si ce taux est supérieur à 1.26 après un nouveau contrôle, on parle de diabète, pathologie due à un problème au niveau de l'insuline.

Définition

La glycémie représente le taux de glucose dans le sang. Elle varie chez un individu en fonction du moment de la journée, de ses prises alimentaires, de la distance par rapport au repas, des efforts réalisés, de l'influence de diverses hormones.

Glycémie normale

Elle est évaluée à jeûn et est normalement comprise entre 0,70 et 1,10 gramme de glucose par litre de sang.



Glycémie basse

Lorsque le taux de sucre dans le sang est trop faible, on parle d'hypoglycémie. Il suffit d'un sucre ou d'une friandise pour que la machine reparte dans les minutes qui suivent. Poussée à l'extrême, l'hypoglycémie peut entraîner un malaise, voire un coma si aucun soin n'est apporté.

Glycémie élevée

Au-dessus de 1,26 grammes par litre de sang à jeun et après un contrôle avec une autre valeur supérieure, la personne est considérée comme diabétique.

Une hyperglycémie peut révéler un pré-diabète ou même un diabète. En temps normal, l'insuline dégrade le sucre présent en trop grande quantité dans le sang. Parfois, l'insuline se met à mal fonctionner ou alors le pancréas ne parvient plus à en produire assez : c'est le diabète. Selon le taux de sucre dans le sang à jeun, on parlera d'hyperglycémie modérée (entre 1,10 g/L et 1,25 g/L), d'intolérance au glucose ou pré-diabète (lorsqu'on approche des 1,26 g/L) ou de diabète (dès que l'on franchit ce seuil). Avoir trop de sucre dans le sang peut créer des dégâts à plusieurs niveaux : les yeux, les reins, le système cardiovasculaire peuvent être endommagés.

Non soignée, l'élévation excessive du taux de sucre peut entraîner un coma diabétique. Rassurez-vous : cela n'intervient généralement qu'après des années d'un diabète non pris en charge. D'où l'intérêt de se faire dépister. "Encore une fois, les chiffres doivent être considérés avec prudence, insiste Daniel Gloaguen. Mais si, au fil des analyses, vous constatez que le taux de sucre est de plus en plus haut, c'est que vous vous acheminez vraisemblablement vers un diabète".

Intolérance au glucose

Entre 1,10 et 1,26 gramme par litre de sang, on parle d'hyperglycémie non diabétique ou d'intolérance au glucose. Cette hyperglycémie doit être surveillée car cela peut être un stade précédent le diabète.

Mesure

La glycémie est mesurée à partir d'un prélèvement de sang veineux effectué au cours d'une prise de sang ou d'un prélèvement de sang capillaire, réalisé grâce à une petite piqûre faite au bout du doigt, appelée glycémie capillaire ou dextro

Comment se déroule le dosage

- Le dosage de la glycémie s'effectue par prise de sang veineux (en général dans le pli du coude), dans un laboratoire d'analyse médicale.
- Le patient doit se trouver à jeun depuis au moins 8 à 12 heures. Le médecin donnera des précisions supplémentaires quant à la prise ou pas des médicaments pour les patients sous traitement.
- Notons que le médecin peut aussi demander une épreuve d'hyperglycémie par voie orale. Il s'agit d'analyser la glycémie 2 heures après avoir bu une solution sucrée,

pour voir comment l'organisme parvient ou pas à réguler la concentration sanguine de glucose.

- Privilégier une alimentation équilibrée et pratiquer un exercice physique régulier peuvent contribuer à réguler la glycémie.