

Est-ce que le diabète nuit à ma capacité de conduire un véhicule en toute sécurité?

C'est possible. Si vous utilisez de l'insuline ou certains médicaments pour traiter le diabète, vous devez prendre des précautions particulières pour veiller à la sécurité de

Soyez préparé

Ayez toujours dans votre voiture :

- votre lecteur de glycémie;
- une boisson ou un aliment sucré (p. ex., une boîte de jus);
- une collation riche en glucides (p. ex., une barre granola).



Avant de conduire

- **Mesurez toujours votre glycémie avant de conduire**
- Si votre glycémie se situe entre 4 et 5 mmol/L, prenez une collation avant de prendre le volant.
- Si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/L, **ne prenez pas le volant** avant d'avoir remédié à la situation.

En conduisant

- Surveillez votre glycémie toutes les 4 heures.
- Surveillez votre glycémie toutes les 2 heures :
 - ✓ si vous avez fait de l'activité physique récemment;
 - ✓ si vous avez sauté votre collation ou votre repas;
 - ✓ si vous souffrez d'inconscience de l'hypoglycémie (incapacité à percevoir les signes ou symptômes de l'hypoglycémie).
- Garez-vous immédiatement si vous commencez à ressentir les symptômes de l'hypoglycémie.

Quels sont les symptômes de l'hypoglycémie?

- Tremblements
- Étourdissements
- Sueur
- Irritation
- Confusion
- Faim
- Faiblesse ou fatigue

Comment traiter l'hypoglycémie

Étape 1 Une fois la voiture garée, vérifiez immédiatement votre glycémie.

* Si vous ne vous sentez pas capable de mesurer votre glycémie ou de la traiter, **ne prenez pas le volant** et appelez le 911 immédiatement.

Étape 2 Si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/L, mangez ou buvez 15 g de sucre.

- 4 comprimés de glucose (comprimés Dex4)
- 3/4 tasse de jus ou de boisson gazeuse (pas diète)
- 6 Life Savers^{MC} ou autres bonbons durs (croquez-les)



Étape 3 Attendez **15 minutes** et vérifiez à nouveau votre glycémie. **Votre résultat doit être supérieur ou égal à 5 mmol/L pour que vous soyez apte à conduire.** Si ce n'est pas le cas, répétez l'étape 2.

Étape 4 Lorsque vous atteignez 5 mmol/L ou plus, mangez une collation protéinée riche en glucides pour stabiliser votre glycémie et attendez **40 minutes avant de reprendre le volant**.
Pourquoi? Même si vous vous sentez mieux, votre cerveau a besoin de 40 minutes pour recommencer à fonctionner normalement après une hypoglycémie.