

Durant la dernière année, si vous avez souffert d'hypoglycémie grave (vous avez perdu connaissance ou avez eu besoin d'aide pour traiter l'hypoglycémie), vous devez en parler avec votre médecin pour obtenir les conseils appropriés.



Pour nous joindre:

Centre de Santé Métabolique CUSM Site Glen (Hôpital Royal Victoria)

1001 Boul. Decarie
Salle: D02.3312
Montréal, QC H4A 3J1
Téléphone: 514-934-8224

Centre de Santé Métabolique CUSM Hôpital General de Montréal

1650 Avenue Cedar
Salle C6-272
Montréal, QC H3G 1A4
Téléphone: 514-934-1934 ext:44760

IMPORTANT: VEUILLEZ LIRE

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Ce dépliant a été préparé par
**le Comité d'assurance de la qualité du CUSM,
Division d'endocrinologie et de métabolisme:**

Simon Wing, M.D., président
Jacques How, M.D., coprésident
Gilda Bastasi, dt.p., ÉAD
Gord Collins
Carmela D'Avella, B. Sc. inf., ÉAD
Barbara Greig, infirmière
Danielle Houle, dt.p., ÉAD
Danièle Lamarche, M. Sc., ÉAD,
infirmière clinicienne spécialisée
Andrea Patch Smith, M. Sc., conseillère en assurance de la qualité
Mark Sherman, M.D.
Antonella D'Antonio, secrétaire

Remerciements :

Dr Jean-François Yale
endocrinologue, CUSM
Dre Sara Jeanne Meltzer
endocrinologue, CUSM

© Droit d'auteur le 3 avril 2018, juillet 2017, mars 2013, octobre 2012,
juillet 2012. Centre universitaire de santé McGill (CUSM). 5ième édition.
Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation
expresse et écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca.



La Division d'endocrinologie désire souligner la générosité de Sanofi et Le Gala Lumières D'Espoir du CUSM, Division d'endocrinologie pour adultes envers l'impression et la traduction de cette brochure.

La conduite automobile et le diabète



Le diabète peut affecter votre aptitude à conduire.

Jouez un **rôle actif** pour que le contrôle de votre glycémie ne cause pas de problèmes lorsque vous conduisez.

La **SAAQ** peut demander à votre médecin d'évaluer votre capacité de conduire.

Comment le diabète peut-il affecter votre capacité à conduire?

L'hypoglycémie, ou faible taux de glucose (sucre), survient lorsque le taux de sucre dans le sang baisse en dessous de 4 mmol/L. Cela peut entraîner :

- de la confusion
- un ralentissement des réactions
- une perte de conscience



Conduire dans cet état est dangereux pour vous et pour les autres personnes sur la route.

Les conseils qui suivent s'appliquent si vous prenez un des médicaments pour le diabète qui peuvent causer l'hypoglycémie, par exemple :



- Tout type d'insuline
- Glyburide (Diabeta)
- Gliclazide (Diamicon)
- Glimépiride (Amaryl)
- Chlorpropamide (Diabinese)
- Tolbutamide (Orinase)
- Répaglinide (Gluconorm)

Que faire pour conduire en toute sécurité?

Mesurez votre **taux de glycémie**

- **30 minutes avant** de conduire
- Au moins **toutes les 4 heures** pendant les longues distances.



Attention: 4-5 mmol/L

Si votre glycémie se situe entre 4 et 5 mmol/L, **mangez une collation qui contient des glucides** (fruit, lait ou féculent et protéines) avant de commencer à conduire.

Inférieure à 4 mmol/L

Si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/L, vous devez traiter l'hypoglycémie. **Ne conduisez pas** avant que votre glycémie soit revenue à plus de 6 mmol/L pendant au moins 45 minutes.

• Ayez toujours avec vous votre **glucomètre** lorsque vous conduisez.

• Ayez toujours des **glucides à absorption rapide**, tels que des comprimés de glucose, des cubes de sucre, des bonbons Life Savers®, du jus d'orange et une collation qui comprend des glucides et des protéines.



• **Gardez ce** dépliant comme guide d'information dans votre voiture.

• Demandez à ceux qui vous accompagnent habituellement en voiture – votre famille, vos amis – de lire également ce dépliant, « **La conduite automobile et le diabète** ».

Que faire si vous pensez faire de l'hypoglycémie pendant conduisez?

1) **Arrêtez immédiatement** et prenez **15 g de glucides à absorption rapide!**

Par exemples, un de ces choix:

- 3 comprimés de glucose BD® (5 g chacun)
- 4 comprimés DEX4® (4 g chacun)
- 5 comprimés Dextrosol® (3 g chacun)
- 5 cubes de sucre (3,5 g chacun)
- 3 à 5 bonbons durs, ½ rouleau de bonbons Life Savers®
- ¾ de tasse de jus ou de boisson gazeuse régulier

2) Attendez 15 minutes et vérifiez votre glycémie.

3) Si elle est encore inférieure à 6, reprenez 15 g de glucides à absorption rapide.

4) Répétez toutes les 15 minutes jusqu'à ce que votre glycémie revienne au-dessus de 6.

5) Lorsque votre glycémie sera au-dessus de 6, vous devrez peut-être prendre une collation comprenant une **source de glucides à absorption lente** et **de protéines** (par ex. : 4-6 craquelins et du fromage).

