



AIDE-MÉMOIRE À L'INTENTION DES CONDUCTEURS DE VÉHICULES ATTEINTS DE DIABÈTE

Valable pour les diabétiques traités par:

De l'insuline, des sulfonylurées ou des glinides (Novo-Norm®, Starlix®)

Principes de base	
Prendre avec soi dans le véhicule	<ul style="list-style-type: none">▪ Glucides à absorption rapide (à prendre en cas de menace d'hypoglycémie): par ex. Boissons sucrées, concentré énergétique sous forme liquide, dextrose (au moins 12), chocolat etc.▪ Collation (pour les trajets de plus d'une heure): Fruits, pain croustillant, fruits secs, barres de céréales, etc.▪ Appareil de mesure de la glycémie et passeport de diabétique
Renoncer à conduire après avoir consommé de l'alcool	L'alcool altère la perception d'une hypoglycémie, le risque d'hypoglycémie augmente
Respecter les heures de repas, tenir à jour son passeport diabétique	
Avant de prendre le volant	
Quelle est ma glycémie actuelle? <ul style="list-style-type: none">▪ Toujours mesurer sa glycémie avant chaque trajet▪ Enregistrer la mesure dans l'appareil de mesure ou la noter dans le passeport	Si la glycémie est inférieure à 5 mmol/l (90 mg%): ne pas prendre le volant <ul style="list-style-type: none">▪ prendre 20 g de glucides▪ reconstrôler la glycémie après 20 minutes Si la glycémie se situe entre 5 et 7 mmol/l (90-120 mg%) : <ul style="list-style-type: none">▪ prendre 10 g de glucides
La glycémie ne doit jamais être inférieure à 5 mmol/l (90 mg%)!	
Précautions à prendre après un exercice physique :	Si vous n'avez pas réduit votre dose d'insuline et que la glycémie se situe entre 5 et 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ veiller impérativement à un apport accru de glucides (10 à 20 g avant le départ et 10 g par heure pendant le trajet) Si vous avez réduit votre dose d'insuline et que la glycémie se situe entre 5 et 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ prendre 10 g de glucides
Précautions à prendre après un repas	Glycémie située entre 5 et 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ prendre 10 g de glucides
La mesure de la glycémie peut être supprimée en cas de traitement avec de l'insuline analogue seule 1 fois par jour ou avec un gliclazide ou une glinide et sans combinaison avec d'autres médicaments provoquant des hypoglycémies	Avoir à disposition dans le véhicule des glucides et un appareil de mesure de la glycémie Consulter un médecin en cas d'incertitudes quant au schéma de traitement et au degré de risque d'hypoglycémie.
Pendant le trajet	
Dès les premiers signes d'hypoglycémie: Prudence: les hypoglycémies sont généralement moins bien perçues pendant la conduite	S'arrêter immédiatement (même dans une zone de stationnement interdit, enclencher les feux de détresse) et prendre 20 g de glucides Ne reprendre la route qu'après la disparation complète des symptômes et seulement lorsque la glycémie est à nouveau supérieure à 5 mmol/l : Reconstrôler la glycémie après 30 minutes
En cas de long trajet	Faire une pause après 1 à 1½ heures de route, contrôler la glycémie : Si elle se situe entre 5 et 6 mmol/l (90-110 mg%): <ul style="list-style-type: none">▪ prendre 10 g de glucides