

## Avant le trajet

- Mesurer la glycémie (si le risque d'hypoglycémie est modéré ou élevé)
- Fournissez des informations au passager sur l'hypoglycémie et le diabète
- Emportez des glucides et des provisions (prenez en compte dans vos calculs les risques de ralentissements de la circulation, de déviations, de pannes, etc.)
- Vérifiez que vous avez le lecteur de glycémie (ainsi que les lancettes, les bandelettes réactives en suffisance)
- Munissez-vous de votre carte de diabétique
- Emportez votre insuline, glucagon
- Renoncez à conduire en cas de consommation d'alcool.



## Pendant le trajet

- Mangez régulièrement un en-cas. Les glucides lents comme les fruits, les darvida ou les barres de céréales sont recommandés. Maintenez des glucides rapides à portée de main (glucose liquide, jus de fruits ou boisson sucrée).
- Faites des pauses régulièrement (toutes les heures environ) et mesurez votre glycémie si vous avez un risque accru ou important d'hypoglycémie. Si le taux de glycémie se situe entre 5 et 6 mmol/L, prenez environ 10 g de glucides. Profitez des pauses pour vous étirer et bouger. C'est bon pour la circulation.
- Si votre glycémie est inférieure à 5 mmol/L, prenez 15-20g de glucides et contrôlez à nouveau la glycémie
- Malgré la longueur du trajet, veillez à respecter l'horaire habituel des repas et de l'insuline.
- **Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez-vous immédiatement, même si c'est interdit, ou immobilisez-vous sur la bande d'arrêt d'urgence. Allumez vos feux de détresse et coupez le moteur.** Souvenez-vous: pendant une hypoglycémie, les personnes diabétiques ne sont plus pleinement conscientes de leurs actes!

# Des valeurs sûres, une conduite sûre!\*

## Conduire en toute sécurité avec Ascensia Diabetes Care

Simple, précis et fiable: avec les lecteurs de glycémie de Ascensia Diabetes Care, vous pouvez compter sur un partenaire de confiance.

Vous trouverez d'autres informations sur l'aptitude à la conduite et la capacité de conduire sur le site Internet [www.sgedssed.ch](http://www.sgedssed.ch)

\* Ce document est un conseil général et ne remplace pas une consultation chez un médecin et/ou un spécialiste de la santé. En cas de doute, adressez-vous directement à votre spécialiste.



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
Tel.: 061 544 79 90  
E-mail: [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)  
[www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)



## VOUS AVEZ DES QUESTIONS?

Votre spécialiste du diabète répondra volontiers à vos demandes médicales.

Votre service des automobiles cantonal répondra à vos questions sur le permis de conduire et les modalités administratives. Vous trouverez les liens requis à l'adresse suivante:  
[www.strassenverkehrsamt.ch](http://www.strassenverkehrsamt.ch)

Contour  
diabetes solutions

ASCENSIA  
Diabetes Care

# Diabète et conduite Des valeurs sûres - une conduite sûre!

## Diabète et conduite automobile – un problème?

Si le nombre d'accidents des personnes diabétiques n'est pas supérieur à la moyenne, il est essentiellement dû à la maladie. Une baisse du taux de sucre dans le sang (hypoglycémie) pendant la conduite réduit fortement la capacité de perception, ce dont le conducteur s'aperçoit souvent trop tard. Généralement, la personne en état d'hypoglycémie éprouve des difficultés à réagir de manière appropriée. La forte réduction de l'appétit à conduire se traduit par un risque accru d'accidents dangereux.

### Que se passe-t-il lors d'une hypoglycémie?

En cas d'hypoglycémie, le cerveau n'est plus suffisamment alimenté en glucose en raison d'une injection excessive d'insuline ou d'une alimentation insuffisante. D'où l'apparition de symptômes comme les difficultés de concentration, confusion, maux de tête, fatigue soudaine, transpiration excessive, tremblement, palpitations cardiaque, la langue s'alourdit ou les lèvres deviennent insensibles, dans le pire des cas, la perte de conscience. Ces symptômes peuvent survenir au volant pratiquement sans prévenir, la concentration sur la conduite altérant la perception habituelle de l'hypoglycémie chez de nombreuses personnes diabétiques. De même, les symptômes de l'hypoglycémie empêchent souvent toute réaction appropriée. Dès lors, le risque de perdre le contrôle du véhicule est bien présent. Il suffit d'un taux de glycémie inférieur à 5 mmol/L pour que l'aptitude à la conduite automobile diminue sensiblement.

**Attention!** La perception de l'hypoglycémie est altérée pendant la conduite!

Si vous percevez des signes d'hypoglycémie pendant la conduite, alors...

- Arrêtez-vous immédiatement, même si c'est interdit et prenez 20 g de glucides rapides
- Mesurez votre glycémie
- Après une hypoglycémie, attendez au moins 30 minutes à cause du risque de rechute et poursuivez votre voyage seulement lorsque vous ne ressentez plus aucun symptôme de hypoglycémie et votre glycémie est supérieure à 6 mmol/L.
- Cédez, si possible, le volant à votre passager.



## Problèmes d'hypoglycémie?

Veuillez trouver ci-dessous un aperçu des niveaux de risque et des directives pour les conducteurs exclusivement privés avec diabète sucré. Cela concerne les permis de conduire des catégories A, A1, B, B1, F, G et M. Les conducteurs pour le transport professionnel de personnes et de marchandises sont couverts par d'autres directives spécifiques.

### Dans le cadre d'un traitement présentant aucun risque d'hypoglycémie:



Pas de traitement par insuline, sulfonylurées ou glinides.

- Aucune mesure nécessaire de la glycémie avant le départ ou pendant le trajet

### Dans le cadre d'un traitement présentant un faible risque hypoglycémique:



Traitement par analogue basal de l'insuline seul 1 x par jour ou par glicazide ou par glinides. Pas d'association de traitements, p. ex. insuline avec glicazide ou avec glinides.

- Pas de mesure nécessaire de la glycémie avant chaque départ
- Avoir à disposition dans le véhicule des moyens de prévention de l'hypoglycémie (glucides) et un appareil de mesure de la glycémie

### Lors d'un traitement présentant un risque modéré d'hypoglycémie:



Traitement par insuline (pas d'analogue basal de l'insuline, ou analogue basal de l'insuline 1 x par jour en association avec des sulfonylurées ou des glinides), et/ou utilisation de sulfonylurées à longue durée d'action (p.ex. glibencamide, glimépiride ou glibonuride)

- Mesure de la glycémie avant le départ et au cours de trajets prolongés
- Ne pas conduire si la glycémie est inférieure à 5 mmol/L
- Avoir à disposition dans le véhicule des moyens de prévention de l'hypoglycémie (glucides) et un appareil de mesure de la glycémie

### Lors d'un traitement présentant un risque élevé d'hypoglycémie



Semblable au groupe de risque «risque modéré» mais avec présence de circonstances aggravantes comme: la survenue d'hypoglycémies sévères au cours des 2 dernières années et/ou défaut de perception des hypoglycémies.

- Evaluation spécifique par un spécialiste en endocrinologie/diabetologie
- Conditions particulières, p. ex. fréquence des mesures de glycémie. Après une forte hypoglycémie, pendant 2 ans la conduite n'est permise qu'avec une mesure en continue, ou bien 6-8 x par jour.

Si vous avez un risque modéré ou élevé d'hypoglycémie, vous avez la possibilité d'obtenir un second lecteur de glycémie gratuit pour votre voiture. Contacter nous par téléphone au 061 544 79 90 ou par e-mail à [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch).



Source: Société Suisse d'Endocrinologie et Diabétologie  
"Directives concernant l'aptitude et la capacité à conduire lors de diabète sucré"