

### Principes de base

La conduite automobile a, pour toute personne diabétique, des implications médico-légales qu'il est important de connaître. Des problèmes **temporaires** (hypoglycémies, hyperglycémie sévère avec troubles de la vigilance) et **durables** (baisse de la vision, maladie cardiovasculaire) peuvent avoir des répercussions sur l'aptitude à la conduite en toute sécurité.

L'hypoglycémie est la première cause des accidents chez les personnes diabétiques. Celle-ci est possible en particulier lors de la prise d'un traitement à risque d'hypoglycémie comme l'**insuline** ou **certaines antidiabétiques oraux** de la famille des sulfonyles et des glinides.

Antidiabétiques oraux pouvant provoquer des hypoglycémies :

- glibenclamide, gliclazide, glibornuride, glimepiride
- nateglinide et répaglinide

Pour être considérée apte à la conduite de véhicules, une personne diabétique ne doit pas présenter de conséquences tardives sur le plan oculaire, neurologique et cardiovasculaire susceptibles de contre-indiquer à elle seule la conduite automobile. C'est le rôle de votre médecin de vous informer sur ce point. En outre, le **diabète** doit faire l'objet d'une surveillance médicale régulière et doit être **équilibré**.

Votre responsabilité est de comprendre votre maladie et la nécessité de prendre rigoureusement les médicaments prescrits dont vous devez connaître les bénéfices et les risques. Si vous prenez un traitement à risque d'hypoglycémie, les recommandations suivantes devront être respectées afin d'éviter un accident.

### Avant de prendre le volant

**TOUJOURS MESURER SA GLYCEMIE AVANT DE PRENDRE LE VOLANT !**

**✗ Ne pas conduire si la glycémie est inférieure à 5 mmol/L**

Selon le résultat de glycémie obtenue, suivre le schéma ci-dessous avant de prendre le volant.

Mesurez votre glycémie **avant** de prendre le volant



**Si < 5 mmol/L : NE PAS CONDUIRE !**

Prenez 15-20 g de glucides rapides\*

Attendez minimum 15 min. et mesurez à nouveau. Si possible, cédez le volant à un autre conducteur

Reprenez le volant en l'absence complète de tout symptôme ET si glycémie > 6 mmol/L

Si vous êtes en hypoglycémie (<4 mmol/l) ou ressentez des symptômes d'hypoglycémie, cédez le volant à un autre conducteur. Appliquez alors les recommandations à suivre en cas d'hypoglycémie

**Si entre 5 et 7 mmol/L :**

Prenez 10 g de glucides rapides

Si vous devez prendre le volant après un exercice physique :

- Si vous n'avez pas réduit votre dose d'insuline et que la glycémie est entre 5 et 6 mmol/L : prenez une collation apportant 10-20 g de glucides (cf. collations) et prévoir 10g par heure de trajet
- Si vous avez réduit votre dose d'insuline et que la glycémie est entre 5 et 6 mmol/L : prenez 10g de glucides rapides

Ne jamais s'injecter de l'insuline rapide avant de conduire, même en cas de glycémie normale à haute et/ou de petits trajets.

Ne pas conduire entre l'injection d'insuline rapide et le moment du repas.

## Pendant le trajet

Dès les premiers symptômes d'hypoglycémie : **arrêtez-vous immédiatement**, enclenchez les feux de détresse et coupez le moteur. (N'hésitez pas à vous garer sur un stationnement non autorisé ou sur la bande d'arrêt d'urgence). Prenez immédiatement 20 g de glucides rapides **et** mesurer votre glycémie (afin d'écartier une autre cause de malaise).

Attendre minimum 30 min., mesurez à nouveau votre glycémie.

Reprenez le volant uniquement après disparition complète des symptômes **ET** retour à une glycémie > 6 mmol/L.

En cas de long trajet :

- mangez à intervalles réguliers
- faites une pause toutes les 60 à 90 min. et contrôlez votre glycémie à chaque fois. Si elle est comprise entre 5 et 6 mmol/L : prenez 10 g de glucides rapides.

## Dans votre voiture

Ayez toujours à portée de main :

- des glucides rapides en quantité suffisante (avertir les passagers de l'endroit où ils sont rangés)
- le matériel nécessaire pour mesurer votre glycémie
- des collations à titre préventif pour combler à d'éventuels pannes, embouteillages, déviations...
- votre carte « je suis diabétique »

## Divers

Vous devez toujours pouvoir justifier auprès des autorités de contrôle que votre glycémie était supérieure à 5 mmol/L. Pour cela utilisez un glucomètre avec mémoire des mesures ou noter le résultat de la mesure sur votre carnet de glycémie avant de partir.

Prudence car les hypoglycémies peuvent être moins bien ressenties pendant la conduite.

Ces recommandations ne s'appliquent pas uniquement aux conducteurs de voiture. L'utilisation d'un vélomoteur voire d'un vélo est potentiellement dangereuse aussi dans ces conditions.

## Références

Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal diabète, oct. 2012

Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013

G. Gastaldi et coll., Diabète et conduite : réflexions et atelier pratique, Rev Med Suisse 2012 ;8 :1204-10

Aide-mémoire à l'intention des conducteurs de véhicules atteints de diabète, IRMZ, Novartis

Diabète et conduite, association suisse du diabète, sept. 2013

Equivalents/ portions glucidiques, Association genevoise des diabétiques

## Groupe ayant élaboré le document

Heike Labud et Noémie Marcoz.

Validé par Drs Christophe Pasche, Daniela Sofrà et Patricia Halfon

Date de la fiche : mai 2015

Date de la prochaine révision : mai 2017