

Diabète & Conduite

« Conservez votre mobilité! »



Edition révisée octobre 2015



Association Suisse du Diabète
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Associazione Svizzera per il Diabete

www.diabetesuisse.ch
Pour vos dons : PC-80-9730-7



Pourquoi prendre des mesures préventives?

Selon des études, les diabétiques ne provoquent pas, en règle générale, davantage d'accidents de la circulation que les autres usagers de la route. Mais, il existe deux facteurs spécifiques au diabète qui peuvent mener les autorités à ne pas délivrer ou à retirer l'autorisation de conduire.

Il s'agit, d'une part, de l'existence de complications tardives susceptibles d'entraver l'aptitude à conduire comme des lésions oculaires, nerveuses ou une altération du système cardiovasculaire. À celles-ci s'ajoute particulièrement un taux de glycémie trop élevé au fil des ans. Il ne faut donc pas présenter, par exemple, d'hyperglycémie durable (excès de sucre dans le sang).

La cause principale des accidents mettant en cause les diabétiques reste, d'autre part, l'hypoglycémie (manque de sucre dans le sang).

Pourquoi l'hypoglycémie au volant est-elle si dangereuse?

L'hypoglycémie réduit la capacité de concentration et de réaction au volant, et peut provoquer une altération de l'état de conscience. Il suffit d'un taux de glycémie $< 4 \text{ mmol/l}$ pour que l'aptitude à la conduite automobile diminue sensiblement. En outre, on perçoit plus difficilement les hypoglycémies au volant que dans d'autres situations car on se concentre davantage sur sa conduite.

Quelle peut être la cause de votre hypoglycémie?

Les hypoglycémies peuvent se produire si vous êtes traité par insuline ou si vous prenez certains médicaments à effet hypoglycémiant (réduisant le taux de sucre dans le sang, sulfonylurées, glinides). Deux causes fréquentes d'hypoglycémies au volant sont un repas pris avec retard ou sauté, ou un gros effort physique dans les heures précédant la conduite.



La survenue d'une hypoglycémie reste extrêmement rare pour toutes les autres formes de thérapie, notamment le recours au traitement par metformine, par inhibiteur du SGLT2 ou par inhibiteur de la DPP-4, par acarbose ou par glitazone.

Pourquoi cette brochure?

Au fil des pages, vous découvrez les mesures nécessaires vous permettant - selon votre médication - de conserver votre capacité à conduire et d'obtenir votre autorisation de conduire.

Les divers niveaux de risque

Un niveau de risque spécifique est attribué à chaque conducteur atteint de diabète selon le type de traitement qu'il reçoit et le risque d'hypoglycémie associé à cette thérapie.

Cette distinction s'avère pertinente car elle constitue une référence pour les offices cantonaux de la circulation routière qui posent, à l'encontre des conducteurs de véhicules, diverses exigences devant être satisfaites pour obtenir le permis de conduire.

Attention: les directives suivantes s'appliquent exclusivement aux conducteurs privés de véhicules (cat. A, A1, B, B1, F, G, M) et non au transport professionnel de marchandises et de personnes.

Groupe 1: aucun risque

Il n'est pas nécessaire d'observer des mesures particulières dans le trafic routier en l'absence de traitement par insuline, sulfonylurées ou glinides.

Groupe 2: risque faible

Toute personne suivant un traitement par insuline analogue lente seule 1 x par jour (p.ex. Lantus®, Levemir®, Tresiba®, Toujeo®) ou par gliclazide (p.ex. Diamicon®) ou par glinides (p.ex. NovoNorm® ou Starlix®) présente un risque hypoglycémique faible et doit juste avoir des glucides à

disposition dans son véhicule en prévention des hypoglycémies ainsi qu'un appareil de mesure de la glycémie qu'elle saura utiliser efficacement si nécessaire.

Groupe 3: risque modéré

Tous les autres types de traitement non évoqués précédemment indiquent un risque modéré d'hypoglycémie. Pour obtenir une autorisation de conduire vous devez justifier que vous avez un profil glycémique équilibré depuis plus de deux ans et que vous ne souffrez pas en l'occurrence d'hypoglycémies fréquentes et sévères ainsi que de troubles de la perception de vos hypoglycémies.

En outre, vous devez être capables à tout instant d'éviter efficacement les hypoglycémies lors de la conduite d'un véhicule, notamment en respectant les règles de comportement suivantes:

Contrôlez-vous toujours avant de prendre le volant !

Bien qu'une glycémie de 4 à 6 mmol/l passe généralement pour être excellente, au volant d'un véhicule la prudence est de mise. Moralité: avant chaque départ contrôlez votre glycémie!

Inscrivez votre glycémie dans votre carnet ou utilisez un appareil de mesure à mémoire. Cela peut vous disculper en cas d'accident.

Ne prenez jamais le volant avec une glycémie sous 5 mmol/l !

Si votre glycémie est inférieure à 5 mmol/l (90 mg/dl), prenez 15-20 g de glucides et contrôlez à nouveau la glycémie après 20 min.

Si votre glycémie se situe entre 5 et 7 mmol/l (90-120 mg/dl), prenez environ 10 g de glucides.

Mangez à intervalles réguliers !

Faites une pause toutes les 1 à 1,5h et contrôlez votre glycémie à chaque fois.

Si votre glycémie est de 5 à 6 mmol/l (90-110 mg/dl), prenez 10 g de glucides.

Arrêtez-vous immédiatement si vous ressentez les premiers symptômes d'hypoglycémie !

N'hésitez pas à vous ranger sur la bande d'arrêt d'urgence ou sur un stationnement interdit et ingérez aussitôt 20 g de glucides. Enclenchez les feux de détresse et arrêtez le moteur ! Mais attention : au volant, vous ne pouvez pas vous fier à votre perception habituelle de l'hypoglycémie ! La conduite exigeant une plus grande concentration de votre part, l'hypoglycémie est généralement moins bien perçue.

Après une hypoglycémie, attendez au moins 30 min !

A cause du risque de rechute, poursuivez votre voyage seulement lorsque vous ne ressentez plus aucun symptôme et que votre glycémie est de nouveau supérieure à 6 mmol/l (90 mg/dl). Cédez, si possible, le volant à votre passager.

Attention à l'alcool au volant !

L'alcool pouvant également être à l'origine d'une hypoglycémie et diminuer la perception de celle-ci, il va sans dire qu'au volant le taux d'alcoolémie doit être égal à 0,0 pour mille.

Groupe 4: risque élevé

Le risque modéré d'hypoglycémie est encore plus élevé en présence de circonstances aggravantes comme la survenue d'hypoglycémies sévères ou l'existence d'un défaut de perception des hypoglycémies. Cette situation fait alors l'objet d'une évaluation spécifique par un(e) spécialiste en endocrinologie / diabétologie.

Selon les résultats, l'office cantonal de la circulation routière peut décider d'assortir la délivrance d'une autorisation de conduire de conditions supplémentaires particulières.

Tableau des risques d'hypoglycémie et des mesures pour les conducteurs privés de véhicules

aucun risque	Pas de traitement par insuline, sulfonylurées ou glinides	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune mesure nécessaire de la glycémie avant et pendant le trajet
risque faible	Traitement par insuline analogue lente 1 seule fois par jour, ou par gliclazide ou glinides (aucune association de ces traitements)	<ul style="list-style-type: none"> • 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
risque modéré	Traitement par insuline (insuline lente plus d'1 fois par jour, insuline bolus de base ou pompe à insuline ou insuline analogue lente 1 fois par jour combinée à d'autres hypoglycémifiants) et/ou traitement par sulfonylurées (à l'exception du gliclazide)	<ul style="list-style-type: none"> • 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
risque élevé	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	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation spécifique par un(e) spécialiste en endocrinologie/diabétologie • Conditions particulières, par ex. fréquence des mesures de la glycémie

De quels moyens de prévention de l'hypoglycémie devez-vous disposer dans votre véhicule?

En cas d'hypoglycémie : glucides à absorption rapide, permettant de remonter votre taux de sucre (contiennent chacun environ 20 g de glucides)

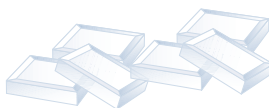


2dl de boisson sucrée

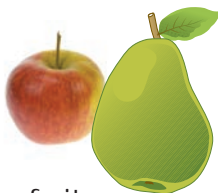


2dl de jus de fruits

ca. 6 sucres de raisin
(le nombre de morceaux dépend du produit)



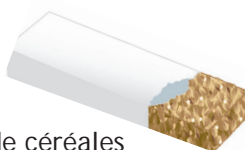
Collation : apport de glucides à absorption lente, prévenant le risque d'hypoglycémies (une portion correspond à environ 10 g de glucides)
Pour une collation d'environ 20 g de glucides, combinez deux des snacks proposés



un fruit



3 Darvida



une barre de céréales

Que devez-vous emporter dans votre voiture?

Les conducteurs présentant un risque hypoglycémique faible doivent déjà avoir à disposition dans leur véhicule un appareil de mesure de la glycémie ainsi que les dits moyens de prévention de l'hypoglycémie.

Qu'entend-on par là?

Ayez toujours sous la main des glucides à absorption rapide; n'oubliez pas d'informer les passagers de l'endroit où vous les avez stockés. N'oubliez pas d'emporter à titre préventif des collations à base de glucides. Prenez en compte dans vos calculs les risques de ralentissements de la circulation, de déviations, de pannes, etc.

Pour vous prémunir contre une éventuelle hypoglycémie, emportez **des glucides à absorption rapide**, tels que 1,5 dl de Dextro Energen liquide, 2 dl de Coca normal (« non light ») ou 2 dl de jus d'orange. Pour les collations, une barre de céréales ou un fruit est conseillé(e).

Le tableau de la feuille ci-jointe donne des exemples de glucides à absorption rapide, permettant de remonter votre taux de sucre.

Emporter des aliments énergétiques dans son véhicule est évidemment une décision sensée pour tous les conducteurs, avec ou sans diabète.

Quelles précautions supplémentaires devez-vous prendre?

Si vous prenez le volant après une randonnée et si vous n'avez pas réduit votre dose d'insuline préventivement, lorsque votre glycémie se situe entre 5 et 6 mmol/l (90-110 mg/dl), il est indispensable que vous ingérez environ 20 g de glucides avant le départ et environ 10g par heure pendant le trajet. Si, en revanche, vous avez réduit votre dose d'insuline et que votre glycémie se situe entre 5 et 6 mmol/l (90-110 mg/dl), 10 g de glucides sont suffisants.

Quels sont les signes associés à une hypoglycémie?

- Vous voyez les choses en double ou avez du mal à vous concentrer.
- Vous avez soudain très chaud ou vous vous mettez à transpirer.
- Vous êtes soudain très fatigué.
- Vous avez subitement très faim.
- Vous avez soudain mal à la tête ou des palpitations.
- Vous tremblez, vous vous sentez faible ou vous avez des vertiges.
- Votre langue s'alourdit ou vos lèvres deviennent insensibles.
- Vous êtes plus facilement irritable que de coutume.
- Vous ressentez d'autres symptômes, qui vous sont propres en cas d'hypoglycémie.

Où vous procurer des informations supplémentaires?

Auprès du « Institut für Rechtsmedizin / Verkehrsmedizin » :
Dr. méd. Rolf Seeger, Kurvenstrasse 31, 8006 Zürich

Auprès de l'association du diabète de votre région :
www.associationdudiabete.ch/regions

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Vous trouverez de plus amples informations sur les groupes de risques et sur leurs conditions spécifiques en consultant les **directives professionnelles** sur lesquelles se base cette brochure. Sont également mentionnées les recommandations relatives au transport professionnel de marchandises et de personnes qui reste soumis à des conditions plus strictes. Elles sont disponibles sous :

www.diabetesgesellschaft.ch/fr/le-diabete/droit-et-affaires-sociales/directives-concernant-laptitude-a-conduire/

Avec l'aimable soutien de :

