

# Conduire de façon sécuritaire avec le diabète

**Si vous prenez de l'insuline ou des médicaments qui peuvent faire baisser votre glycémie en-dessous de 4 mmol/L:**

**Préparez-vous:** Gardez du sucre à action rapide à portée de la main. Gardez d'autres collations à proximité.



**Vérifiez** votre glycémie avant de conduire. Ne commencez pas à conduire si en bas de 4 et corrigez\*. Pour les longs trajets, vérifiez votre glycémie toutes les 4 heures.



**Arrêtez** de conduire et corrigez si vous ne vous sentez pas bien.

**Après** avoir corrigé\* une hypoglycémie, **attendez** que votre glycémie soit au-dessus de 5 avant de commencer à conduire. Il est possible que votre cerveau nécessite jusqu'à 40 minutes après la correction de l'hypoglycémie pour se rétablir et que vous puissiez conduire de façon sécuritaire à nouveau.



**Parlez** à votre professionnel de la santé si quelqu'un a dû vous aider lors d'une hypoglycémie.



**Sucre à action rapide que je vais garder dans la voiture, près du siège du conducteur :**

---

---

**Collations que je vais garder à proximité quand je conduis:**

---

---

\*Voir au verso pour voir la correction de l'hypoglycémie

# Comment corriger l'hypoglycémie

## MANGER du sucre à action rapide



15 g de glucose sous forme de comprimés de glucose



1 cuillère à table (15 mL) de miel



1 cuillère à table (15 mL) de sucre dans de l'eau



2/3 tasse (150 mL) de jus ou de boisson gazeuse régulière



15g de sucre à action rapide (ex: 6 Life Savers ou 2 rouleaux de bonbons Rocket)



**ATTENDRE 15 minutes** et **VÉRIFIER**



Si glycémie **au-dessus** de 4.0 mmol/L  
**ET que le prochain repas est dans l'heure qui suit**



Si glycémie **au-dessus** de 4.0 mmol/L  
**ET que le prochain repas est dans plus d'une heure**

Si glycémie **en-dessous** de 4.0 mmol/L  
**RÉPÉTER** étapes ci-dessus



**Manger UN de chacun:**

**Féculent:** p.ex:  
7 craquelins ou  
1 tranche de pain

**ET**

**Protéine:** p. ex:  
1 morceau de fromage ou  
2 cuillères à table de  
beurre d'arachide



+

+

