

Guide de conduite de LMC

Avant de prendre le volant :

- Mesurez toujours votre glycémie immédiatement avant de prendre le volant.
- Si la glycémie est entre 4 et 5 mmol/l, mangez une collation contenant des glucides avant de conduire.
- Si la glycémie est < 4 mmol/l, suivez les directives de traitement de l'hypoglycémie ci-dessous, puis patientez **45-60 minutes** avant de conduire.
- Prenez le volant seulement quand votre glycémie est > 5,5 mmol/l.

Préparez-vous :

- Assurez-vous d'avoir une source de sucre dans l'auto, à portée de main, pour traiter l'hypoglycémie au besoin.
- Conservez dans l'auto des collations contenant des glucides (p. ex. barres de céréales, fruits).
- Ayez toujours votre lecteur de glycémie sur vous pour faire un suivi.

Pendant la conduite :

- Vérifiez votre glycémie toutes les 4 heures.
- Si vous ne sentez pas venir l'hypoglycémie (vous n'avez aucun signe/symptôme d'hypoglycémie), vérifiez votre glycémie toutes les 2 heures quand vous conduisez.
- Dès que vous ressentez les signes/symptômes d'une baisse de glycémie, garez-vous sur le côté de la route, vérifiez votre glycémie et traitez-la en suivant les directives ci-dessous.

Assurez-vous de l'exactitude de votre lecteur :

- Au moins une fois par année, apportez votre lecteur au labo quand vous y allez pour l'analyse sanguine de votre glycémie à jeun.
- Dans les cinq minutes qui suivent l'analyse sanguine, piquez votre doigt et utilisez votre lecteur pour vérifier votre glycémie à jeun.
- Écrivez la valeur dans votre journal.
- À votre prochain rendez-vous chez le médecin, apportez votre journal et comparez la valeur au résultat du laboratoire.
- Si la valeur du lecteur est supérieure ou inférieure de 20 % à celle de l'analyse, vous devez changer de lecteur.
- Répétez ces étapes avec le nouveau lecteur.



Hypoglycémie=glycémie faible (< 4 mmol/l)

Vous pourriez ressentir les symptômes suivants :

- Tremblements
- Étourdissement
- Nervosité
- Irritabilité
- Confusion mentale
- Sensation de faim
- Sueurs
- Maux de tête
- Faiblesse
- Accélération du pouls
- Engourdissement ou picotement de la langue ou des lèvres

Si vous ressentez les symptômes de l'hypoglycémie, vérifiez votre glycémie sur-le-champ. Si vous n'avez pas votre lecteur sous la main, traitez les symptômes de toute façon. Il vaut mieux faire preuve de prudence!

Traitement de l'hypoglycémie :

Pour traiter l'hypoglycémie, consommez 15-20 grammes de glucides à action rapide (sucre). Voici des exemples :

- comprimés de glucose (3-4)
- 3 sachets de sucre dissous dans de l'eau
- ¾ tasse de jus
- 6 Lifesavers^{MC} *croquez-les

Attendez 15 minutes, puis vérifiez votre glycémie à nouveau.

Si votre glycémie est encore < 4 mmol/l :

- consommez encore 15 g de glucides à action rapide
- vérifiez votre glycémie à nouveau toutes les 15 minutes

Si votre glycémie est > 4 mmol/l :

- mangez quelque chose; si votre prochain repas a lieu dans plus d'une heure, mangez une collation (15 g de glucides et une source de protéine)
- Exemples :
 - ✓ 1 oz de fromage + 7 craquelins soda
 - ✓ la moitié d'un sandwich à la dinde

Si vous vous étiez garé sur le côté de la route pour traiter votre hypoglycémie, patientez 45-60 minutes avant de conduire à nouveau!

