

## ***Comment savoir que vous présentez une hypoglycémie ?***

La plupart des personnes diabétiques sentent rapidement lorsque leur taux de glycémie est trop bas (inférieur à 60 mg/dl). Les premiers symptômes sont pâleur, palpitations, faim, tremblements, sueur, peur, excitation et nervosité. Si vous réagissez par la prise de sucres rapides, les troubles disparaîtront après une dizaine de minutes.

Si, toutefois, vous ne réagissez pas, vous présenterez progressivement des symptômes tels que **perte de concentration, ralentissement de la pensée, sensation d'ivresse, réponses non pertinentes, comportement bizarre et changements d'humeur.**

Un taux de glycémie encore plus bas peut entraîner **une incoordination des mouvements, des troubles visuels, une certaine faiblesse, de la fatigue, des convulsions et enfin le coma.** Ce dernier n'apparaît que très rarement en cas d'hypoglycémie. Si vous repérez les signes à temps et que vous réagissez rapidement, vous pourrez assumer vos crises sans problème.

Lors d'un trajet en voiture, certains signes au niveau du comportement routier peuvent indiquer un taux de sucre trop bas dans le sang et l'apparition d'une hypoglycémie : **vous avez des difficultés à suivre votre trajectoire, vous n'avez pas vu un signal routier, vous avez remarqué trop tard un indicateur de direction...**

Souvent, ces signes précurseurs d'une hypoglycémie seront plus rapidement détectés par un passager que par vous-même.

## ***Que faire si je ne ressens généralement pas mes hypoglycémies ?***

Un petit nombre de personnes diabétiques présentent souvent des hypoglycémies importantes, généralement parce qu'elles n'en ressentent plus l'apparition.

Plusieurs facteurs jouent un rôle en la matière. L'un d'entre eux est le réglage sans cesse trop pointu du taux de glycémie, en d'autres termes, avoir de façon chronique une glycémie basse. N'hésitez pas à aborder le problème avec votre équipe soignante. Il se peut que vous deviez adopter un autre schéma pour vos injections d'insuline. Peut-être devrez-vous contrôler plus souvent votre taux de glycémie ou adopter un mode d'alimentation adapté. Votre équipe soignante est la mieux placée pour déterminer avec vous si vous êtes encore capable de participer au trafic en sécurité.

## ***Certaines situations de trafic peuvent-elles provoquer un risque accru d'hypoglycémie ?***

La réponse est oui !

- Plus le trajet est long, plus votre taux de glycémie risque de baisser. Soyez-y attentif en cas de longs trajets pour les vacances par exemple. Les chauffeurs professionnels qui veulent absolument livrer un chargement dans les temps sont 'aussi confrontés à cette situation
- En cas d'activités physiques supplémentaires, le taux de sucre dans le sang diminue plus rapidement. C'est le cas si vous devez charger ou décharger un véhicule ou changer une roue !

- En cas de changement brusque de votre rythme de vie habituel : la plupart des personnes diabétiques savent par expérience comment réguler leurs repas, leurs activités physiques et leur traitement. Certaines situations comme les vacances peuvent briser complètement cette régularité
- Le moment entre l'injection d'insuline et le début du repas est particulièrement dangereux pour l'hypoglycémie. La plupart des insulines doivent être injectées une vingtaine de minutes avant le repas, sauf si, lors du contrôle, il s'avère que le taux de glycémie est très bas. Dans ce cas, vous devez manger IMMEDIATEMENT après l'injection : l'insuline commence à agir et le taux de glycémie diminue. Si vous postposez votre repas pour une raison ou une autre, vous risquez alors de faire une hypoglycémie. Certaines insulines comme les analogues rapides de l'insuline (Humalog, Novorapid) doivent être injectées immédiatement avant le repas étant donné leur action rapide. Le non-respect de ce principe peut provoquer d'importantes hypoglycémies !

### ***Entre l'injection et le repas : conduite interdite et repos obligatoire !***

- La plupart des médicaments hypoglycémisants risquent d'entraîner une trop forte baisse du taux de glucose sanguin, par exemple si vous oubliez de manger. La prise simultanée de plusieurs médicaments peut provoquer le même risque. Consultez votre médecin à ce sujet
- Un contretemps imprévu peut vous empêcher de manger à temps. Pensez aux éventuels embarras de circulation, prévoyez des biscuits, des collations, des boissons sucrées ou tout autre sucre rapide à portée de main
- L'alcool n'a pas seulement un effet négatif immédiat sur votre aptitude à la conduite, après quelques heures, il provoque souvent une baisse anormale du glucose sanguin, surtout lorsqu'il n'est pas combiné avec un repas. L'alcool réduit aussi vos facultés à ressentir une hypoglycémie

### ***Que faire en cas d'hypoglycémie ?***

Si vous ressentez une hypoglycémie (pâleur, palpitations, faim, tremblements, sueur...) ou si vous soupçonnez que votre taux de glycémie est trop bas, vous êtes tenu de ranger votre véhicule le plus rapidement possible sur le côté et de contrôler votre taux de sucre dans le sang.

**Veillez, dès lors, à toujours avoir votre lecteur de glycémie dans le véhicule. Si vous présentez des symptômes évidents d'hypoglycémie ou si votre taux de glycémie est inférieur à 70 mg/dl, vous devez réagir SANS TARDER.**

- Garez immédiatement le véhicule et coupez le moteur
- Ne tentez JAMAIS de poursuivre votre route dans l'espoir d'arriver à destination malgré votre hypoglycémie
- Traiter votre hypoglycémie de manière classique et prenez environ 15 grammes de glucides rapides, par exemple 5 tablettes de sucre de raisin, 3 morceaux de sucre ordinaires ou un verre de boisson sucrée NON LIGHT

- S'il s'écoule une heure ou plus avant votre repas suivant l'hypoglycémie traitée par sucres rapides, vous devez prendre le plus rapidement possible des sucres complexes, par exemple une tartine
- Veillez dès lors à toujours avoir dans la voiture des sucres rapides à portée de main : une boîte de sucre de raisin, des bonbons sucrés ou une canette de boissons sucrée NON LIGHT. Ne rangez pas ces sucres rapides dans le coffre ou dans la boîte à gants mais gardez-les à un endroit à portée de main
- N'oubliez pas qu'après une hypoglycémie, votre aptitude à la conduite peut être perturbée pendant un long moment. 45 minutes peuvent s'écouler avant récupération complète. Ce n'est pas parce qu'un contrôle révèle un taux de glycémie normal que votre cerveau fonctionne à nouveau de manière optimale

### ***Y a-t-il des conseils à suivre pour éviter l'hypoglycémie ?***

Certainement !

- ✓ **Adoptez un rythme de vie régulier**, également au cours des périodes où vous effectuez de longs trajets en voiture. Faites tout à votre rythme habituel. Injectez-vous les doses d'insuline recommandées et prenez vos repas habituels aux heures normales. Si vous avez l'habitude de prendre des coupe-faim entre les repas le matin ou l'après-midi, faites-le également de manière systématique, au moment opportun, pendant les longs trajets. Arrêtez-vous pour ce faire aux heures prévues et ne partez pas du principe que vous pouvez encore attendre un peu avant de prendre un repas ou une collation
- ✓ **Mesurez systématiquement votre taux de glycémie avant tout trajet supérieur à 30 minutes.** Si vous constatez une teneur en glucose inférieure à 100 mg/dl, mangez quelque chose avant de prendre la route
- ✓ **Lors de longs trajets, contrôlez votre taux de glycémie au moins toutes les 4 heures.** Vous pouvez profiter d'un moment de pause ou d'un arrêt sanitaire pour procéder à ce contrôle. Si votre taux de glycémie est inférieur à 100 mg/dl, vous devez manger quelque chose. En cas de teneur en glucose inférieure à 70 mg/dl, vous devez garer la voiture et prendre des glucides rapides comme vous le faites en cas d'hypoglycémie. Il vaut mieux attendre une trentaine de minutes avant de reprendre la route
- ✓ **Ne sautez jamais un repas ou une collation même si vous êtes pressé**
- ✓ **L'alcool est responsable de la plupart des accidents de la route, tant chez les diabétiques que chez les non diabétiques.** Alcool et conduite ne font pas bon ménage. L'alcool favorise l'apparition d'hypoglycémies, empêche de les ressentir à temps et a une influence néfaste sur le comportement au volant. Ses effets persistent pendant des heures ! Si vous souhaitez malgré tout consommer de l'alcool, laissez-vous conduire !

- ✓ **Evitez de conduire entre l'injection d'insuline et le début du repas.** Le moindre rallongement de cette période à cause d'un embouteillage imprévu par exemple risque de provoquer une hypoglycémie sévère !
- ✓ **Les efforts physique ont plus d'impact sur votre taux de glycémie que vous ne le pensez.** En cas d'effort particulier, un contrôle supplémentaire du taux de glucose est vivement recommandé. Cela vaut certainement pour les chauffeurs professionnels qui doivent parfois aider à charger et à décharger. Mais un chauffeur ordinaire doit aussi y penser, par exemple s'il doit prendre le volant après un effort sportif ou tout autre activité physique intense. Si vous pouvez prévoir ces efforts, vous pouvez réduire les unités d'insuline que vous injectez ou consommer des glucides supplémentaires au cours du repas qui précède. Les personnes diabétiques traitées par comprimés peuvent aussi élaborer une stratégie en concertation avec leur médecin traitant.
- ✓ **Il n'est pas toujours possible de prévoir les efforts physiques supplémentaires. Voilà pourquoi il est essentiel d'avoir toujours à portée de main, dans la voiture, des sucres rapides et des glucides complexes tels Vitabis, Granny, Sultana,...** Les activités physiques restent bien évidemment toujours recommandées : elles favorisent une régulation de votre diabète, protègent votre cœur et vos artères et vous permettent de garder la forme. Un conducteur en bonne forme physique réagit mieux à des situations de trafic inattendues
- ✓ **Dans la mesure du possible il vaut toujours mieux rouler accompagné :** les passagers, informés de votre diabète, s'apercevront parfois plus vite d'une déficience soudaine de votre aptitude à la conduite due à une hypoglycémie
- ✓ **Les embouteillages** sont un phénomène fréquent et risquent de perturber complètement votre planning. Tenez-en compte et prévoyez toujours des glucides rapides à portée de main dans votre voiture
- ✓ **Après certains examens ophtalmologiques, vous voyez nettement moins bien au cours des 4 heures qui suivent.** Les gouttes introduites dans votre œil dilatent temporairement votre pupille et agissent sur les muscles qui assurent la netteté de la vue. Pendant un moment, votre vue est floue. Ne prenez donc jamais le volant au cours des premières heures qui suivent un tel examen
- ✓ **La plupart des automobilistes n'ont pas l'habitude d'effectuer de longs trajets.** Souvent, ils surestiment leurs propres possibilités. Arrêtez-vous régulièrement, de préférence toutes les heures et faites quelques exercices physiques simples. Cela permet d'améliorer la concentration et de chasser l'engourdissement. Vous pouvez également profiter de ces arrêts pour contrôler votre taux de glycémie ou pour manger un petit en-cas.