Bulletin de **Sécurité**

Mise à jour sur la conduite avec le diabète

Avez-vous beaucoup de soif ou de faim, même si vous mangez et buvez bien? Vous sentez-vous souvent fatigué? Des coupures ou des bleus prennent-ils du temps supplémentaire pour guérir? Dans l'affirmative, vous risquez d'avoir des symptômes courants du diabète.

Pour les conducteurs hors route, le diabète est une préoccupation sérieuse. Une mise à jour des signes vitaux de 2015 des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) indique que le taux de diabète chez les camionneurs (14%) est le double de celui de la population en général.

Il existe deux types de diabète:

- **Diabète de type 1:** ce type signifie que votre corps ne produit pas d'insuline, une hormone qui aide votre corps à réguler le sucre dans le sang.
- **Diabète de type 2:** c'est le type le plus courant, et cela signifie que votre corps est résistant à l'insuline.

Lorsqu'il n'est pas traité, le diabète peut vous faire ressentir du fourmillement ou de l'engourdissement dans vos mains et vos pieds, vision floue ou urination fréquente. Les bonnes nouvelles: une fois que votre diabète est bien géré, vous pouvez conduire un camion, même si vous utilisez de l'insuline.

Insuline et conduite de camion

Bien que certaines personnes puissent gérer leur diabète avec des médicaments oraux, d'autres doivent utiliser de l'insuline. En même temps, les camionneurs disqualifiés par l'insuline conduisent. Aujourd'hui, les conducteurs utilisant de l'insuline peuvent demander une renonciation médicale à l'Administration fédérale de la sécurité des transporteurs automobiles (FMCSA) s'ils répondent à certains critères montrant que leur diabète est bien géré.

Vous devez être en insuline pendant un mois (pour le diabète de type 2) ou deux mois (pour le type 1) avant de pouvoir postuler, et cela peut prendre jusqu'à 180 jours pour recevoir l'exemption.

Nouveaux outils pour gérer le diabète

Si vous avez déjà une exemption - ou si vous gère avec succès votre diabète sans insuline - vous pouvez bénéficier de la technologie que vous pouvez trouver dans votre smartphone. Les applications gratuites pour les appareils Android et Apple vous permettent de tracer vos lectures de glycémie, de planifier des repas, de conserver un journal alimentaire, de suivre vos médicaments et de visualiser les forums.

Garder le diabète sous contrôle est difficile lorsque vous êtes sur la route. Quelques conseils rapides:

- Rangez toujours votre camion avec suffisamment de matériel de dépistage du diabète.
- Maintenir un horaire régulier pour manger des repas et des collations, et pour prendre vos médicaments.
- Insérez des collations saines, telles que des fruits frais, des noix et des graines.
- Obtenez des projections de santé gratuites (disponibles dans de nombreuses pharmacies et supermarchés populaires).
- Faire de la marche et d'autres exercices une priorité sur le temps libre.
- Arrêter de fumer.