

# Connaître les nouvelles règles pour les camionneurs, le diabète et la santé cardiovasculaire

Selon l'American Heart Association (AHA), les adultes diabétiques ont deux à quatre fois plus de risques de mourir d'une maladie cardiaque que les adultes non diabétiques. Pourtant, dans le passé, les camionneurs ignoraient souvent leur taux de glycémie (et les risques qu'un taux trop élevé peut avoir sur la santé du cœur) par peur d'être exclus du service.

Mais cela a maintenant changé. Un règlement définitif de la FMCSA (Federal Motor Carrier Safety Administration) permet aux chauffeurs atteints de diabète correctement contrôlé de rouler sur les autoroutes inter-États sans avoir à demander une exemption, une procédure qui incluait autrefois une période d'attente de six mois.

Trois choses à savoir sur la nouvelle réglementation :

1. Les chauffeurs atteints de diabète sucré insulino-traité (ITDM, insulin-treated diabetes mellitus) peuvent désormais recevoir un certificat médical d'un an leur permettant de conduire sur les autoroutes inter-États.
2. Pour obtenir ce certificat médical, le chauffeur doit fournir à son médecin trois mois de glycémie autocontrôlée. (Si vous ne disposez pas de trois mois d'enregistrement, vous pouvez recevoir un certificat valide pendant un maximum de trois mois jusqu'à ce que vous obteniez les enregistrements nécessaires).
3. Votre médecin doit remplir un formulaire d'évaluation ITDM et le soumettre à un médecin examinateur certifié FMCSA pour vérifier que votre diabète est correctement contrôlé.

Les chauffeurs qui connaissent un épisode hypoglycémique grave (taux de sucre dans le sang extrêmement bas entraînant des convulsions, un coma ou une perte de conscience) ne seront pas autorisés à conduire jusqu'à ce qu'un médecin vérifie que leur taux de sucre est à nouveau maîtrisé. Il en va de même pour les conducteurs atteints de certains types de rétinopathie diabétique (lésions oculaires graves causées par le diabète).



## Aidez votre cœur – Connaissez vos risques de souffrir du diabète

Les difficultés de la conduite de camions créent un territoire de choix pour le diabète et d'autres problèmes cardiaques. Les facteurs de risque liés au diabète comprennent :

- L'inactivité physique
- Le tabagisme
- L'obésité
- L'hypertension artérielle
- Un faible taux de « bon » cholestérol (HDL) ou un taux élevé de triglycérides
- Les antécédents familiaux
- Être âgé de 45 ans ou plus

Alors, en l'honneur du mois du cœur qui se tiendra en février aux États-Unis, rendez-vous service. Si vous avez un facteur de risque de développer un diabète, consultez votre médecin et demandez-lui de vérifier votre glycémie. Et si vous êtes déjà diabétique, discutez avec votre médecin des moyens de le contrôler afin que vous puissiez rester sur la route et conserver une bonne santé cardiaque.