

Diabète et voyage

Pour tous déplacements, quelle que soit leur durée, emportez :

- Votre ordonnance en cours de validité ;
- La quantité de médicaments antidiabétiques et autres nécessaires pour la durée du déplacement et du séjour ;
- Le matériel dont vous aurez besoin : stylos et aiguilles pour l'insuline, bandelettes et piles de rechange, si vous emportez un lecteur de glycémie, un capteur de glycémie en supplément ;
- Une collation ou un resucrage.

Si vous partez en séjour à l'étranger, il est nécessaire de vous informer sur les questions de santé de votre pays de destination.

Bon à savoir

- Les vaccins obligatoires ou recommandés pour se rendre dans le pays concerné ;
- L'état sanitaire du pays ;
- La possibilité de se réapprovisionner sur place en médicaments, si nécessaire.

Avant votre départ, n'hésitez pas à :

- Vous renseigner auprès de l'ambassade ou du consulat du pays ;
- Consulter le site du Comité d'information médicale pour l'information santé des voyageurs et des expatriés.

Vous pouvez demander à votre médecin de rédiger votre ordonnance :

- Avec le nom des médicaments inscrits aussi en DCI (Dénomination commune internationale) ;
- En anglais, et de remplir un certificat médical précisant le matériel, indispensable pour votre santé, que vous emportez.



Préparer ses bagages

• En avion :

- A glisser dans le bagage à main (nécessaire à emporter avec vous durant le vol) :
 - Les médicaments nécessaires pour la durée du voyage ;
 - Les stylos à insuline, les aiguilles et matériel de contrôle glycémique en capillaire (lecteur, bandelettes, lancettes) ;
 - Des chaussettes de contention pour faciliter la circulation veineuse et prévenir la survenue d'une phlébite, si le médecin vous les a prescrites en l'absence de contre-indication (artérite des membres inférieurs).
- A mettre dans votre ou vos bagages en soute, non accessible pendant le vol :
 - Les médicaments pour la durée du séjour ;
 - Disperser le contenu du traitement dans plusieurs bagages, vous pourrez ainsi en disposer en cas de perte de l'un de vos bagages ;
 - Prévoir une quantité supplémentaire de médicaments, insuline comprise.

Remarque

L'insuline ne gèle pas dans la soute, dont la température est généralement supérieure à 4°C. Vous pouvez par précaution emballer l'insuline dans un sac isotherme, pour protéger du froid comme du chaud.

• En voiture, bus ou train :

Pour que votre voyage se passe au mieux et sans stress, il est préférable de planifier votre itinéraire et de vous informer sur la durée du trajet. Cela vous aidera à vous organiser pour éviter de sauter ou retarder un repas, ce qui pourrait être source d'hypoglycémie. Par précaution, porter des vêtements confortables et éventuellement chauds (une « petite laine » pour le train si la climatisation est trop forte).

- Trajet en voiture :
 - Faire une pause toutes les 2 heures, permet de vous reposer et de marcher quelques minutes ;
 - Penser à se « resucrer » si besoin ;
 - Contrôler régulièrement votre glycémie.



Remarque

En voiture, placez l'insuline dans la boîte à gants et veillez à ne pas la mettre au contact d'un « pack congélation » glacé, car elle pourrait figer.

En voiture ou en train, le lecteur de glycémie ne doit pas être exposé au chaud, au soleil ou au froid.

Durant votre trajet en train, marchez de temps en temps dans les couloirs pour vous détendre.

Décalage horaire et traitement du diabète

En cas de décalage horaire supérieur à 3 heures, il est généralement conseillé de prendre le traitement antidiabétique en se calant :

- Sur l'heure de départ durant le trajet en avion ;
- Puis sur l'heure du lieu de destination à l'arrivée.

