

## En train, en car, en bateau

Prévoyez toujours un bagage à main bien équipé en cas de retard.

Prévenez le contrôleur, le chauffeur, ou un membre d'équipage que vous êtes diabétique.



## En avion

Prenez en cabine (avec votre ordonnance correspondante) tout votre matériel et vos médicaments : la température de la soute est trop froide pour l'insuline et votre bagage peut-être égaré ;

Prévenez l'hôtesse que vous êtes diabétique : elle pourra réagir en cas de malaise ou vous porter votre repas sans délai excessif.

Le problème du décalage horaire ne se pose qu'au delà de 3 heures.

Dans ce cas, ne changez pas l'heure de votre montre au cours du vol, pour garder la notion du temps passé.

Préparez avec votre diabétologue la modification de votre schéma d'insuline. N'hésitez pas à renforcer votre surveillance glycémique (toutes les 6 H) afin de pouvoir adapter des rajouts d'insuline ultrarapide et/ou des collations.

## DANS UN PAYS ÉTRANGER

### Préférez les aliments cuits

- Lavez tous les fruits et légumes consommés crus ou pelez les vous-même ;

- Évitez les laitages crus non-pasteurisés ainsi que les coquillages, poissons et viandes crus.

### Attention à l'eau

- buvez uniquement de l'eau en bouteille capsulée ;
- Utilisez des désinfectants en comprimés ou des filtres portables pour votre eau (pour boire, vous brossez les dents, lavez les fruits et légumes...) ;
- Méfiez vous des glaçons ;
- Et surtout n'oubliez pas de bien vous hydrater en cas de chaleur.



### Une règle d'or

Faites 3 repas par jour et gardez la découverte de nouveaux plats pour les repas afin d'éviter le grignotage.

N'hésitez pas à demander la composition et la méthode de préparation de vos plats. Les habitants seront ravis de vous en faire part.



### *Réseau Atlantique Diabète*

Centre Hospitalier  
Rue du Docteur Schweitzer  
17019 LA ROCHELLE Cedex  
Tél: 05.46.45.67.32 – Fax: 05.46.42.17.88  
[atlantique.diabete@wanadoo.fr](mailto:atlantique.diabete@wanadoo.fr)  
[www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

# DIABETE ET VOYAGE



**Votre diabète ne doit pas vous empêcher de voyager. Cependant, un minimum de précautions sont à prendre.**

**Cette brochure vous sera utile pour préparer votre voyage et pour profiter pleinement de votre séjour en toute sécurité.**

## AVANT LE VOYAGE



Il est important de préparer votre voyage suffisamment tôt.

Votre médecin généraliste ou votre diabétologue peuvent vous

aider à faire la liste de ce qu'il vous faut prévoir en fonction de votre traitement, de votre destination et de la durée de votre séjour.

*Être autonome est la première nécessité pour partir en voyage.*

### Choisir sa destination

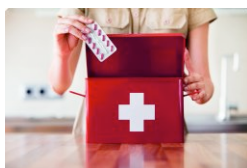
Il est toujours préférable de stabiliser son diabète avant de partir. Mieux vous serez équilibré (et sans complication évolutive), plus vous aurez de libertés dans le choix de votre destination.

Si votre diabète est instable ou compliqué, préférez les destinations peu éloignées et des séjours plus courts.

Il est indispensable de connaître les centres de soins pour diabétiques du pays de destination (cette liste peut être recueillie auprès de l'ambassade, de l'office de tourisme ou de votre médecin).

Enfin, il est préférable de voyager accompagné(e).

### Prévoir son matériel



Les médicaments et le matériel commercialisés à l'étranger peuvent être différents de ceux prescrits en France.

Par exemple, certains pays commercialisent encore des flacons d'insuline concentrés à 40 unités d'insuline dans 1 millilitre (U40) et n'ont pas, comme en France, des flacons concentrés à 100 unités d'insuline dans 1 millilitre (U100).

Il faut donc s'assurer d'avoir suffisamment de médicaments et de matériel pour faire face à toute situation, surtout si le séjour se prolonge.

Prévoyez une quantité suffisante pour la durée totale de votre séjour et un stock supplémentaires pour 10 jours.

Tout ce qui concerne votre diabète doit être gardé avec vous, c'est à dire :



- Les médicaments antidiabétiques oraux (comprimés) ;

- Les stylos préremplis et/ou cartouches d'insuline avec les aiguilles, ou les flacons d'insuline et les seringues ;

- Le lecteur de glycémie en bon état de marche (vérifié et contrôlé), un jeu de piles supplémentaires et les bandelettes ou électrodes correspondantes ;

- une boîte de bandelettes urinaires ou d'électrodes pour la recherche d'acétone ;

- Du glucagon ;

- Des aliments en cas d'hypoglycémie (Ex : 3 sucres et barre de céréales) ;

- Si vous êtes porteur de pompe à insuline, les réservoirs et les cathéters en nombre suffisant, plusieurs jeux de piles, et votre carte "porteur de pompe externe à insuline" ou de pompe implantée ;

- Un conditionnement isotherme pour garder l'insuline à l'abri de la chaleur.



## Réunir les papiers concernant votre diabète

Le transport de seringues ou de pompes à insuline peut engendrer des difficultés au passage des douanes. Il vous faut donc :

- un **certificat médical** (en anglais et en français) attestant que vous êtes diabétique et êtes traité par insuline, ou par pompe à insuline ;
- votre **ordonnance** avec l'ensemble des traitements prescrits ;
- une **ordonnance de secours** précisant le nom de vos médicaments et/ou de vos insulines (en Dénomination Commune Internationale) ;
- les coordonnées d'un **correspondant sur place** (centre de diabétologie).

## Formalités concernant tout voyageur



- Faites réaliser les vaccinations nécessaires et prévoyez les médicaments adaptés (fièvre jaune, paludisme...);
- Munissez vous des papiers officiels tels que le passeport, la carte d'identité, le visa ;
- Prévoyez une assurance rapatriement et demandez la carte européenne d'assurance maladie.

Attention, le délai d'obtention de ces documents peut être long.

## PENDANT LE VOYAGE

### En voiture

Vérifier votre glycémie avant le départ et partez de préférence le matin après un votre petit-déjeuner. Faites régulièrement des pauses (toutes les 2 heures), contrôlez votre glycémie et prenez des collations si besoin. Votre glycémie ne doit pas être en dessous de 0,80 g/l (glycémie de sécurité).