

VOYAGES

Pour que vos vacances soient réussies, il est important de les planifier à l'avance et de les préparer avec soin.

Ok Démarches administratives

- Prenez rendez-vous avec le diabétologue si possible 3 mois, et au plus tard 1 mois, avant votre départ.
- Amenez à la consultation les horaires de vol et les heures de décalage à prévoir.
- Demandez au médecin un certificat médical justifiant le transport du matériel, ainsi qu'une copie des ordonnances (à garder avec soi durant le voyage).
- Demandez au médecin une liste de matériel de 1er secours en cas de besoin.
- Vérifiez votre couverture d'assurance maladie pour l'étranger.
- Pour les porteurs de pompe, demandez à votre prestataire une deuxième pompe de réserve. Prenez les numéros de hotline atteignables depuis l'étranger.
- Procurez-vous l'adresse d'un hôpital sur place ou d'un spécialiste en diabétologie.
- Prévoyez les quantités de matériel à l'avance et en grande quantité.
- Vérifier avec votre médecin traitant ou dans un centre spécialisé si des vaccins sont nécessaires.

Matériel



Quelle que soit la destination, les voyages réservent souvent des surprises. En prévision d'un éventuel vol ou d'une perte de bagage, il est donc prudent de prendre tout le matériel EN double, dans deux sacs différents, disposés à deux endroits différents.

La température de la soute d'un avion pouvant être très basse, il est indispensable de garder l'insuline, le glucagon ainsi que le lecteur de glycémie, avec soi dans le bagage à main. L'insuline doit être conservée dans une pochette réfrigérante.

Prévoyez des piles de rechange pour le glucomètre et la pompe. Il est également important d'avoir sur soi des sucres pour traiter les hypoglycémies et de quoi prendre une collation.

Durant le voyage



Il est important de bien prévoir et d'adapter les doses. Ce point est discuté avec le médecin lors de la consultation de préparation au voyage.

Gardez l'heure française pendant la durée du vol. A l'arrivée, changez l'heure sur la pompe à insuline et le lecteur.

Contrôlez la glycémie plus fréquemment.

Adaptez les doses d'insuline pour les injections:

Vol vers l'ouest: (p.ex. Canada) la journée de voyage s'allonge, on ajoute de l'insuline.

Vers l'est: (p.ex. Inde) la journée de voyage diminue, on diminue l'insuline.

ALIMENTATION



N'oubliez pas de boire suffisamment, de préférence de l'eau, afin d'éviter une déshydratation.

Selon votre destination, il est important de faire attention à l'hygiène des aliments consommés. Buvez de l'eau en bouteille, mangez des légumes cuits et des fruits pelés.

Evitez les glaçons dans les boissons et choisissez des glaces préemballées de l'industrie alimentaire. Le but est d'éviter une gastro-entérite ou « turista » qui perturberait fortement l'équilibre du diabète.

Ok

A prendre avec soi durant le voyage

DOCUMENTS

- Certificat d'assurance avec couverture internationale
- Certificat médical pour le transport de matériel (anglais/français)
- Schéma de traitement
- Ordonnance médicale
- Carte «je suis diabétique »

À RETENIR

- ✓ prévoyez une consultation médicale à l'avance pour tout préparer si le décalage horaire est supérieur à 3h
- ✓ préparez le matériel à double
- ✓ durant le voyage, faites plus de glycémies et adaptez les doses d'insuline en fonction
- ✓ portez la carte «je suis diabétique » sur vous
- ✓ ayez sur vous un certificat médical (bilingue anglais français) autorisant le transport de matériel, et l'ordonnance médicale.

A prendre avec soi durant le voyage

Ok

MATÉRIEL MÉDICAL

- Insuline en quantité suffisante (voire en double) conservée dans une pochette réfrigérante dans le bagage à main ainsi que les stylos avec des aiguilles
- Tubulures, cathéters, aiguilles, seringues, tampons alcoolisés en quantité (la moitié dans le bagage à main, le reste dans la valise)
- Le lecteur de glycémie dans le bagage à main; bandelettes, lancettes en quantité (la moitié dans le bagage à main, le reste dans la valise)
- Glucagon dans le bagage à main
- Sucre dans le bagage à main (avec réserve dans la valise)
- Médicaments usuels: anti vomitif, analgésique, etc
- Traitement personnel (pour maux de voyage, par exemple)
- Piles de réserve pour le lecteur et la pompe (pour les porteurs de pompe)
- Pour les porteurs de pompes, pompe à insuline/ PDM supplémentaire (à demander en prêt au préalable à votre prestataire)