



Très important ! Les documents à emporter

- Une carte de diabétique (français/anglais) et une carte de porteur de pompe le cas échéant.
- Votre carnet de surveillance.
- Une attestation du médecin traitant (français/anglais) vous permettant le transport d'insuline et de matériel d'injection.
- Une ordonnance de secours (français/anglais) avec la Dénomination Commune Internationale de vos insulines et autres traitements.
- Les documents d'assurance rapatriement.
- La carte d'assurance maladie pour l'étranger.
- Les coordonnées d'un diabétologue ou d'un centre local de diabétologie en cas de besoin.

Quelques grands principes

Bagages perdus = traitements perdus. Gardez toujours en cabine l'ensemble de votre matériel d'injection et de surveillance et gardez toujours sur vous une ou plusieurs collations glucidiques, selon la durée de votre voyage.

Voyage vers l'Ouest ? La journée est plus longue. Prévoir une injection d'insuline supplémentaire, ainsi qu'une collation. Restez éveillé à l'arrivée jusqu'au soir (heure locale).

Voyage vers l'Est ? La journée est plus courte, il faut donc réduire la dose d'insuline retard pour éviter un chevauchement et une hypoglycémie.


Vivez à l'heure du pays où vous séjournez dès votre arrivée.

EN 4835
novembre 2022



Centre de Vaccinations Internationales et de Conseils aux Voyageurs

 Rue Simone Veil
59 600 Maubeuge

 03 27 69 44 91

www.ch-maubeuge.fr
Rubrique : Espace Professionnel
Infectiologie/C.V.I./Hygiène Hospitalière



DIABÈTE ET VOYAGE



Centre Hospitalier de
Maubeuge



Bien préparer son voyage

Quelques conseils avant le départ

Stabilisez votre diabète avant votre voyage

Évitez de voyager seul (que quelqu'un soit au fait de votre diabète et de votre traitement insulinaire).

Sachez qu'aucun anti paludéen n'est contre indiqué avec un diabète traité.

Sachez également qu'aucune vaccination n'est contre indiqué chez le diabétique.

Évitez les chaussures de marche neuves et privilégiez les chaussures déjà « rodées ».

Évitez au maximum les chaussures ouvertes et utilisez des sandales pour marcher sur le sable ou dans l'eau, d'autant plus si on vous a dépisté une neuropathie.

Un voyage peut se prolonger de façon impromptue. Prévoyez donc suffisamment d'insuline, de matériel d'injection et d'autosurveillance ainsi qu'une réserve de plus de 10 jours en plus du matériel nécessaire pour la durée du voyage.

Quel matériel emporter ?

- Insuline habituelle et rapide pour faire face aux situations d'hyper ou d'hypoglycémies.
- Trousse isotherme.
- Recharge pour stylo à insuline, un stylo de rechange en cas de bris.
- Piles en quantité suffisante pour votre lecteur de glycémie et le cas échéant, votre pompe à insuline
- Le consommable d'injections.
- Le consommable d'autosurveillance (autopiqueur, bandelettes, lancettes...)
- Kit Glucagen®
- Sucre en morceaux, aliments glucidiques.

Que faire en cas de panne d'insuline ?

Vous pouvez toujours en acheter sur place mais vérifiez la concentration de l'insuline par UI, qui ne sera pas forcément la même qu'en France. Le cas échéant, procurez vous le matériel d'injection adapté à cette insuline afin d'éviter tout accident glycémique.

Pendant le séjour

L'alimentation dans certains pays peut entraîner des hyperglycémies (céréales des pays anglo-saxon, glutamates des repas asiatiques, semoules des plats orientaux, fruits tropicaux). Des ajustements de traitement notamment en insuline seront indispensables.

Vous ne trouverez pas toujours du pain à table, il est donc prudent d'avoir avec soi des aliments glucidiques.

Le riz est un aliment universel, une bonne source de glucides d'index glycémique faible.

La haute altitude ou les situations climatiques extrêmes peuvent entraîner un dysfonctionnement des lecteurs de glycémie.

Le bon réflex !

Avant tout départ il est indispensable d'en discuter avec votre diabétologue, afin de mettre en place des schémas thérapeutiques d'urgence ou de substitution.