

VOYAGES & DIABÈTE : CONSEILS POUR VOYAGER SEREINEMENT



Données et images fictives à des fins d'illustration uniquement.
Il ne s'agit ni de vrais patients, ni de vraies données.

Si vous vivez avec un diabète, la planification est quelque chose que vous connaissez bien.

Cette compétence vous sera très utile pour partir en voyage, en particulier si vous partez pour une longue durée ou à l'étranger.

Nous avons énuméré ici quelques points, pour vous aider à ne rien oublier avant votre départ et à partir l'esprit tranquille.



LES INDISPENSABLES

Il est recommandé lors d'un voyage d'avoir en sa possession suffisamment de traitement et matériel pour la durée du séjour. Votre médecin vous aidera et vous délivrera une ordonnance.

- Vos **fournitures médicales pour le diabète** : vos stylos d'injection d'insuline, les cartouches de recharge d'insuline, les aiguilles, votre autopiqueur, votre lecteur de glycémie ou encore les bandelettes de test. Pensez également à prendre le chargeur de votre smartphone (mais il est probable que vous y penserez de toute manière !) si vous portez un capteur de glucose et celui de votre lecteur de glycémie. Si vous utilisez une pompe à insuline, suivez les recommandations de votre diabétologue. Vous avez, par exemple, les stylos à insulines du schéma de remplacement ou les traitements médicamenteux, que ce soit pour le diabète ou tout autre maladie selon vos habitudes.
- Comme d'habitude, pensez à avoir votre **resucrage** habituel : sucre rapide et lent.

Dans le cas où vous auriez souscrit une assurance voyage, assurez-vous qu'elle couvre totalement votre diabète et toute autre pathologie existante.

QUELQUES CONSEILS :

- L'insuline ne doit pas être mise dans la soute à bagage de l'avion.
- Il est conseillé de conserver le matériel d'insuline ou injectable en bagage à main, de même que le matériel pompe et les capteurs de glucose ou lecteur de glycémie.
- Afin de passer simplement le contrôle de sécurité, n'hésitez pas à demander à votre médecin un certificat de port de matériel médical. Il est souvent rédigé en français et en anglais.

INFORMEZ VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ



Si vous partez à l'étranger ou pour une période longue, votre médecin vous aidera en répondant à vos questions.

Par exemple, en cas de **changement de fuseau horaire**, votre diabétologue vous expliquera quand prendre vos insulines lentes et rapides. Cela ne pose pas de problème particulier. En général, le diabète peut être un peu déséquilibré au moment du voyage.

Dans le cas d'un voyage en avion, pensez que la soute à bagages est très froide, ce qui peut altérer vos médicaments pendant le vol. Pour éviter cela, conservez vos fournitures médicales avec vous dans votre bagage à main. Vérifiez votre insuline à l'atterrissage et jetez-la si elle est congelée ou décongelée (inspectez-la pour vous assurer qu'elle n'est pas granuleuse, trouble ou décolorée).

Assurez vous d'avoir sur vous une **copie de vos ordonnances** (au cas où vous les perdriez) ou une lettre de votre médecin justifiant de vos besoins de traitement. Cela devrait vous aider à réduire les formalités lors des contrôles aux frontières, de sécurité et des douanes.

Et bien sûr, vous pouvez vous rapprocher de votre professionnel de santé pour qu'il s'assure que vous ayez **suffisamment de réserve de secours** et que vous ne manquerez de rien pendant votre voyage.

VOYAGER EN VOITURE

Si vous vous rendez vers votre destination en voiture, alors vous avez l'avantage de pouvoir vous arrêter régulièrement. Vous devez avant tout veiller à éviter l'hypoglycémie : écoutez bien votre corps afin de repérer les premiers symptômes. Assurez-vous que votre taux se situe dans la plage cible avant de partir et surveillez-le régulièrement. Gardez à portée de main le resucrage habituel.

Vous pouvez prendre un sac isotherme contenant de l'eau et des collations.

Comme tout le monde, vous pourrez profiter des aires de repos pour vous restaurer.



PRUDENCE :

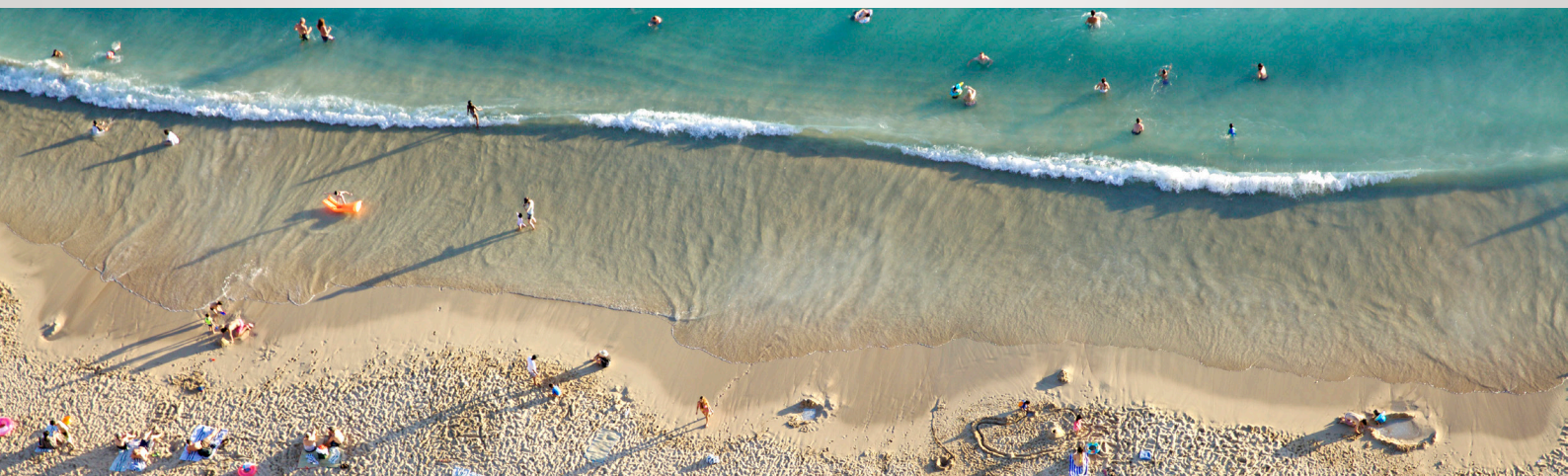
Si vous devez parcourir une grande distance, faites une pause toutes les deux heures.

EN CAS DE FORTES CHALEURS

L'un des aspects enthousiasmants du voyage est d'expérimenter de nouvelles cultures et des climats différents.

Si vous voyagez dans un lieu ensoleillé, voici quelques recommandations :

- Éviter de laisser l'insuline exposée au soleil à la pluie ou à de fortes chaleurs. Cela pourrait l'altérer.
- Penser à se hydrater abondamment.
- Conserver le capteur de glucose ou le lecteur de glycémie à l'abri de la lumière du soleil, car des températures élevées peuvent altérer leur précision¹. Vérifiez dans le manuel d'utilisation du capteur ou du lecteur la température maximale de bon fonctionnement.
- L'insuline en cours d'utilisation peut être conservée à température ambiante si celle-ci ne dépasse pas une certaine valeur notée sur le mode d'emploi de l'insuline. Si la température extérieure risque de dépasser la température maximale, il est possible de la mettre dans un sac isotherme, mais en évitant toujours la congélation.
- Les réserves d'insuline sont toujours à conserver au réfrigérateur.



¹ Diabetes UK, Diabetes and Hot Weather. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Consulté en mai 2022.



Vous voudrez sans doute éviter les coups de soleil. Lors de l'application d'une crème solaire, veillez à ne pas en mettre directement sur votre capteur de glucose ou sur ses bords adhésifs. Appliquez-la soigneusement autour de votre capteur afin de ne pas l'arracher.

Prendre soin de vos pieds est aussi important en voyage que lorsque vous êtes chez vous. Soyez donc vigilant à la plage à ne pas endommager vos pieds en marchant sur un sable trop chaud par exemple.

QUELQUES CONSEILS : si vous portez un capteur de glucose, il est important de veiller à ce qu'il adhère correctement à votre peau, ce qui peut être plus difficile dans un environnement humide ou si vous transpirez. Pour optimiser l'adhésion de votre capteur évitez d'étaler de la crème solaire dessus ou sur les bords de l'adhésif.

Vous pouvez vous baigner avec votre capteur, en respectant la durée et profondeur d'immersion recommandée sur le manuel d'utilisation. Séchez-vous en douceur sur la zone de pose du capteur pour éviter de le décoller.

Et profitez de toutes les activités, en accord avec votre état de santé !

EN CAS DE TEMPÉRATURE BASSE

Si vous partez skier, n'oubliez pas :

- D'emporter de quoi vous rescuer sur les pistes et de quoi vous hydrater.
- De contrôler votre taux de glucose plus régulièrement qu'à l'accoutumé, car il peut être impacté à la fois par l'effort physique et par les températures basses.
- Si vous portez un capteur de glucose, vérifiez leurs recommandations en matière de température. Comme il est proche de votre peau, la chaleur de votre corps devrait aider à le maintenir au chaud, mais il est préférable de connaître les précautions d'utilisation.
- L'insuline congelée ou décongelée ne devant pas être utilisée, si vous prenez de l'insuline, essayez d'avoir une réserve de secours dans le cas où votre réserve principale serait altérée.





VOUS VOYAGEZ POUR LE TRAVAIL, ET NON POUR VOS LOISIRS ?

L'engagement au travail et le stress vont parfois de pair, influençant votre taux de glucose.² Pour vous aider à vous relaxer en période de stress, vous pouvez télécharger une application de méditation, une musique relaxante, des bruits blancs et/ou un podcast ou un livre audio avant de quitter votre domicile. Et assurez-vous de vérifier régulièrement votre taux de glucose, afin de pouvoir minimiser les périodes d'hyper-ou d'hypoglycémie.

² West Suffolk NHS Foundation Trust, Diabetes and Stress.
Disponible à l'adresse suivante : <https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/DiabetesUnit/6069-1-Diabetes-and-Stress.pdf>. Consulté en mai 2022.



PROFITEZ PLEINEMENT DE VOTRE VOYAGE !



Les informations fournies ne sont pas destinées à être utilisées pour le diagnostic ou le traitement médical ou en remplacement d'un avis médical professionnel. Veuillez consulter votre professionnel de santé pour évaluer votre état de santé et déterminer le traitement médical approprié. Les symptômes, les situations et les circonstances individuels peuvent varier.

© 2023 Abbott. Document institutionnel. INSTIT-ADC-64090 v1 07/23