



# CONSEILS POUR LES VOYAGEURS : NE LAISSEZ PAS LE DIABÈTE VOUS ARRÊTER DANS VOTRE ÉLAN



Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrai(e)s patient(e)s ou professionnel(le)s de santé.



**Si vous êtes diabétique, anticiper ne vous est pas étranger.** C'est une compétence fort utile si vous partez en voyage, surtout s'il s'agit d'un long voyage ou d'un voyage à l'étranger. Quand bien même, l'idée d'une liste de choses à faire interminable peut être quelque peu décourageante. Nous avons donc réuni quelques conseils dans ce guide, pour vous aider à concentrer vos pensées et à rationaliser votre préparation.



# NE QUITTEZ JAMAIS LA MAISON SANS...

Que vous voyagiez à proximité ou loin de chez vous, vous devriez toujours mettre dans vos valises quelques articles de base, même si ce n'est que pour une nuit :

- **Les médicaments contre le diabète, si vous en utilisez, sont incontournables. Tout, depuis les dispositifs d'administration d'insuline aux cartouches d'insuline de recharge, en passant par les aiguilles, les glucomètres et les bandelettes réactives, doit faire partie du voyage. Si vous utilisez un système de Surveillance du Glucose en Continu (SGC) comme le FreeStyle Libre, vous aurez également besoin de capteurs, ainsi que de votre téléphone et de votre chargeur de téléphone (même si ces articles seraient de toute manière dans votre valise !). Et si vous utilisez une pompe à insuline, prenez également quelques stylos à insuline en cas de panne de la pompe.**
- **Des collations compatibles avec le diabète comme des noix, des fruits frais et des barres protéinées peuvent vous aider à garder le contrôle de ce que vous mangez et du moment où vous mangez ; elles pourraient aussi vous éviter de succomber à la restauration rapide.**

Si vous partez plus loin, examinez à l'avance les options de votre assurance voyage. Vous aurez besoin d'une police qui couvre intégralement votre diabète et toute autre affection existante.

Il peut aussi être utile de localiser les pharmacies et les hôpitaux proches de votre lieu de séjour en effectuant des recherches en ligne avant de partir, et même d'apprendre quelques phrases clés dans la langue locale, comme « J'ai un diabète ».



Les données sont simulées à titre d'illustration.  
Il ne s'agit pas de vrai(e)s patient(e)s ou données.

**MEILLEUR CONSEIL :**  
où que vous alliez, emportez le double de stock de médicaments dont vous devriez avoir besoin, en cas de complications ou de retards inattendus pendant le voyage.



## INFORMEZ VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

Si vous partez à l'étranger ou pour une période prolongée, il peut être utile de parler aux professionnel(le)s de santé qui suit votre diabète. Ils sauront vous dire l'impact qu'auront vos projets sur votre routine habituelle. Par exemple :

- Si vous changez de fuseau horaire, vous pourrez avoir besoin de plus ou moins d'insuline que d'habitude, ou finir par la prendre à des intervalles différents à cause de la différence d'heure.<sup>1</sup> Cela peut être déroutant et nécessiter un peu d'entraînement.
- Le décalage horaire peut avoir un impact sur votre taux de glucose ; certaines études suggèrent que même une privation partielle de sommeil sur une seule nuit peut augmenter la résistance à l'insuline qui, à son tour, augmente le taux de glucose.<sup>2</sup>
- Stockage de vos médicaments en vol : la soute d'un avion est très froide et peut compromettre l'intégrité de vos réserves. Cela peut être évité en gardant vos médicaments et dispositifs dans votre bagage à main pendant le vol ou en demandant à la compagnie aérienne de tout stocker pour vous. Dans les deux cas, contrôlez toute l'insuline à l'atterrissement et jetez celle qui est congelée ou qui a décongelé (recherchez des signes de granulation, d'opacité ou de décoloration).

Pour tous ces points, il s'agit plus de faire ce qu'il faut maintenant et de demander l'aide des bonnes personnes, afin d'éviter tout problème potentiel plus tard. Votre médecin peut également vous écrire une lettre décrivant votre état et tout médicament ou équipement dont vous avez besoin. Cela devrait vous permettre de réduire les formalités administratives aux contrôles de sécurité aux frontières et à la douane. Et bien sûr, l'équipe qui suit votre diabète peut également s'assurer que vous avez la quantité de médicaments suffisante pour ne pas en manquer pendant votre voyage.

<sup>1</sup> Diabetes UK. Travelling with Diabetes. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel>. Consulté en juillet 2025.

<sup>2</sup> Sleep Foundation, Sleep and Blood Glucose Levels, 2020.

Disponible sur <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/sleep-and-blood-glucose-levels>. Consulté juillet 2025.

# VÉRIFICATIONS AVANT DE VOUS ENVOLER

Même si tous vos déplacements ne se feront pas par les airs, les voyages en avion pourront nécessiter un peu plus de prévoyance. Par exemple, vous pourriez commander un repas spécial à bord qui corresponde à vos besoins alimentaires, ou peut-être emporter le vôtre. Vous devriez également répartir vos médicaments et votre équipement dans deux sacs au cas où l'un se perdrait en route.

Si vous utilisez une pompe à insuline et/ou un système FreeStyle Libre, appelez la compagnie aérienne à l'avance pour savoir si vos appareils, qui reposent sur des signaux sans fil comme le Bluetooth® et la communication en champ proche ('near-field communication' (NFC)), fonctionneront encore dans les airs. Si vous ne pouvez pas les utiliser à bord, mieux vaut le savoir à l'avance afin que vous puissiez emporter un stylo à insuline et un glucomètre le cas échéant.



**MEILLEUR CONSEIL :** même si vous pouvez traverser les machines à rayons X avec votre capteur FreeStyle Libre, il est sage de le signaler au personnel de sécurité au moment du contrôle.

Les pompes, cependant, ne doivent pas être exposées aux scanners ou aux machines à rayons X, alors encore une fois, communiquez avec la sécurité de l'aéroport pour qu'ils vous contrôlent d'une autre manière.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> NHS. Diabetes and Travel. 2021. Disponible à l'adresse suivante : <https://pompeainsuline.federationdesdiabetiques.org/mon-quotidien/voyager-pompe/>  
Consulté en juillet 2025.

# VOUS ÊTES AUX COMMANDES

Si vous conduisez vers votre destination, vous aurez l'avantage de pouvoir faire des pauses régulières et aurez probablement plus de contrôle sur votre itinéraire. Vous devrez essentiellement veiller à éviter les hypos. Assurez-vous d'écouter votre corps afin de détecter les symptômes de façon précoce. Vous devrez aussi vérifier que votre taux de glucose se trouve dans la plage cible avant de partir et garder des stylos d'insuline (si vous en utilisez) ainsi que des collations compatibles avec le diabète à portée de main.

Il est préférable de ne pas sauter de repas si possible, alors faites une glacière avec beaucoup d'eau et des collations saines ou tirez le meilleur parti de vos arrêts sur les aires de repos. Si vous sentez que votre taux de glucose commence à baisser, arrêtez-vous en toute sécurité, éteignez le moteur et scannez-vous avec votre système FreeStyle Libre ou effectuez un test par piqûre au bout du doigt si vos résultats ne correspondent pas aux symptômes ou aux attentes. Si votre taux de glucose est bas, vous devrez vous arrêter de conduire<sup>4</sup> et laisser quelqu'un d'autre prendre le relais pendant un certain temps ! Ne reprenez pas le volant tant que ce n'est pas prudent de le faire.

Pour des conseils supplémentaires sur l'utilisation du système FreeStyle Libre pendant la conduite, veuillez consulter les règles de conduite pour tous les pays dans lesquels vous prévoyez de voyager.



**MEILLEUR CONSEIL :** si vous parcourez une longue distance, arrêtez-vous toutes les deux heures pour faire une pause. Cela vous permettra de combattre la fatigue au volant et vous donnera une chance de détendre vos jambes. Les personnes diabétiques présentent un risque plus élevé de caillots sanguins, donc bouger régulièrement est recommandé.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Driver & Vehicle Licensing Agency, A guide to insulin treated diabetes and driving. 2019.

Disponible à l'adresse suivante : [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/834451/inf294-a-guide-to-insulin-treated-diabetes-and-driving.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/834451/inf294-a-guide-to-insulin-treated-diabetes-and-driving.pdf). Consulté juillet 2025.

<sup>5</sup> Centres for Disease Control and Prevention. 21 tips for travelling with diabetes.

Disponible à l'adresse suivante : <https://www.medisite.fr/maladies-cardiovasculaires-8-conseils-de-medecin-pour-prevenir-le-caillot-sanguin.5615865.124.html>. Consulté juillet 2025.

# IL FAIT CHAUD, CHAUD, CHAUD !

L'une des choses excitantes avec les voyages, c'est l'occasion de rencontrer des cultures et des climats différents, mais gardez à l'esprit que les changements de température peuvent influer sur la prise en charge de votre diabète et la conservation de l'insuline.

Si vous vous rendez dans un endroit ensoleillé, n'oubliez pas qu'une exposition prolongée au soleil peut éléver la glycémie et avoir un effet sur l'absorption de l'insuline.<sup>6</sup> Pour réduire le risque, veillez à :

- contrôler votre taux de glucose plus régulièrement que d'habitude. Grâce à l'application FreeStyle LibreLink (ou à l'application FreeStyle Libre 3 si vous utilisez un capteur FreeStyle Libre 3 Plus), vous pouvez facilement contrôler votre taux de glucose avec votre téléphone<sup>◊</sup>, à tout moment\* et n'importe où.<sup>+</sup> Le capteur FreeStyle Libre est même étanche,<sup>+</sup> ce qui signifie que vous pouvez vous baigner pour vous rafraîchir sans inquiétude;
- conserver tous les glucomètres à l'abri de la lumière du soleil, car les températures élevées peuvent compromettre leur précision;<sup>7</sup>
- conserver l'insuline correctement, idéalement dans une glacière, pour qu'elle ne s'abîme pas. Comme mentionné plus haut, n'utilisez pas l'insuline si elle a un aspect granuleux<sup>8</sup> (vérifiez auprès du fabricant en cas de doute).



<sup>6</sup> NHS, Fit for Travel. Disponible sur <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes>. Consulté juillet 2025.

<sup>◊</sup> L'application FreeStyle LibreLink n'est compatible qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Veuillez consulter [myfreestyle.be](http://myfreestyle.be) (depuis la Belgique) ou [myFreeStyle.lu](http://myFreeStyle.lu) (depuis le Luxembourg) pour plus d'informations sur la compatibilité des appareils avant d'utiliser l'application. L'utilisation de l'app FreeStyle LibreLink peut nécessiter une inscription auprès de LibreView.

\* Une mise en route de 60 minutes est nécessaire lors de l'application du capteur.

<sup>+</sup> Le capteur résiste à l'eau jusqu'à 1 mètre de profondeur pendant un maximum de 30 minutes. Ne pas utiliser au-delà de 3048 mètres.

<sup>7</sup> Diabetes UK, Diabetes and Hot Weather. Disponible sur <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/hot-weather>. Consulté juillet 2025.

<sup>8</sup> NHS, Fit for Travel, Diabetes Monitoring: Insulin. Disponible sur <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/general-travel-health-advice/diabetes-monitoring#insulin>. Consulté juillet 2025.



Évitez de prendre des coups de soleil, cela va sans dire. Lorsque vous appliquez de la crème solaire, veillez à ne pas en mettre directement sur votre capteur FreeStyle Libre. Appliquez-la soigneusement autour du capteur pour ne pas le toucher. Vous devez également résister à la tentation de marcher pieds nus sur la plage : une bonne hygiène des pieds est tout aussi importante lorsque vous êtes en vacances qu'à la maison.

**MEILLEUR CONSEIL :** si vous portez un capteur FreeStyle Libre, il est important de vous assurer qu'il colle bien à votre peau, ce qui peut être plus difficile dans des conditions humides ou avec la transpiration. N'oubliez pas, avant d'appliquer le capteur :

1. **Lavez** la zone d'application du capteur avec du savon non hydratant et sans parfum.... **Puis séchez**
2. **Nettoyez** la zone à l'aide d'un coton imbibé d'alcool
3. **Laissez** sécher le site.

Pour faciliter l'adhérence :

- Appliquez toujours le capteur à l'arrière du haut de votre bras.

# BASSES TEMPÉRATURES, FAIBLES TAUX DE GLUCOSE

Tout comme le temps chaud, les basses températures peuvent influer sur la prise en charge de votre diabète. Les faibles taux de glucose sont plus fréquents par temps froid, car le corps utilise plus d'énergie pour maintenir sa température ; il est donc important de prendre des mesures régulières.<sup>6</sup> Bien que les aliments de réconfort riches en calories et à faible teneur en nutriments puissent être tentants quand il fait froid, essayez de vous en tenir aux aliments frais et sains autant que possible. Vous pouvez aussi prendre des mesures simples pour éviter de tomber malade, par exemple en prévoyant de vous faire vacciner contre la grippe et en tenant toutes vos vaccinations à jour.

Évidemment, il y a températures fraîches et températures froides !

Si vous vous rendez sur les pistes de ski, n'oubliez pas :

- d'emporter des collations et beaucoup d'eau;
- de contrôler votre taux de glucose encore plus régulièrement, car elle sera impactée par l'effort physique et les températures basses;
- si vous utilisez le système FreeStyle Libre ou une pompe à insuline, vérifiez les exigences en matière de température. Comme il est proche de votre peau, la chaleur de votre corps devrait aider à le maintenir au chaud, mais mieux vaut connaître les paramètres;
- l'insuline congelée ou décongelée ne doit pas être utilisée ; si vous prenez de l'insuline, essayez de conserver un stock de réserve au cas où votre stock principal serait compromis.





## VOUS VOYAGEZ POUR TRAVAILLER, PAS POUR LES LOISIRS ?

Si vous voyagez souvent pour affaires, il existe quelques considérations supplémentaires à prendre en compte. Par exemple, votre régime alimentaire et vos exercices physiques peuvent être dictés par les horaires de travail et les équipements des hôtels/aéroports, rendant plus difficile de bien manger et de rester physiquement actif(ve). Essayez de garder une longueur d'avance en emportant des collations saines que vous pourrez manger lors des réunions de longue durée, en choisissant judicieusement au buffet ou au restaurant et en limitant la consommation d'alcool. Les pauses rafraîchissement peuvent offrir une bonne occasion d'aller faire un tour à pied et essayez de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur chaque fois que possible.

Malheureusement, les engagements professionnels et le stress peuvent parfois aller de pair, influant sur votre taux de glucose.<sup>9</sup> Si vous téléchargez une application de pleine conscience, de la musique détendante, du bruit blanc et/ou un livre audio ou un podcast avant de quitter votre domicile, cela vous donnera quelque chose d'apaisant vers quoi vous tourner lorsque vous sentirez votre niveau de stress monter. Et assurez-vous de contrôler régulièrement votre taux de glucose pendant de telles périodes, afin que vous puissiez atténuer tout événement d'hyper ou d'hypoglycémie.

9 West Suffolk NHS Foundation Trust, Diabetes and Stress.

Disponible sur <https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/DiabetesUnit/6069-1-Diabetes-and-Stress.pdf>. Consulté juillet 2025.



Clause de non-responsabilité : Le capteur résiste à l'eau jusqu'à 1 mètre (3 pieds) d'eau pendant 30 minutes maximum. Ne pas immerger plus de 30 minutes.

## UN CHANGEMENT PLANIFIÉ EST AUSSI BON QUE LE REPOS

Comme vous le savez, le diabète nécessite une prise en charge quotidienne, et si une pause ne signifie pas que vos routines peuvent tomber à l'eau, un changement de décor peut quand-même être réparateur. En assurant une bonne préparation avant de prendre la route, vous pouvez prévenir tout potentiel problème et faire un bon voyage.



Clause de non-responsabilité : Les informations fournies n'ont pas vocation à être utilisées pour un diagnostic ou un traitement médical ou à se substituer à des conseils médicaux professionnels. Consultez votre médecin ou professionnel(le) de santé qualifié au sujet de votre état et pour obtenir un traitement médical approprié. Les symptômes, les situations et les circonstances individuels peuvent varier. iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc. Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. © 2025 Abbott. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre et les marques associées sont des marques d'Abbott. ADC-79666 v2.0