



En voiture

Vérifier votre glycémie avant le départ. 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 0,80g/L. (glycémie de sécurité). Activez une alerte hypoglycémie si vous avez un capteur

En train

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

En avion

Prenez en cabine une grande partie de votre traitement et matériel* (avec votre ordonnance correspondante), en cas de perte de vos bagages. Prévenez l'hôtesse que vous êtes diabétique, elle pourra réagir en cas de malaise ou vous porter un repas sans délai excessif.

*Pas de surcoût

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. Parlez-en à votre diabétologue.



Contact

Hôpital Saint Louis
Service de diabétologie
Rue du Dr Schweitzer
17000 La Rochelle
Tel. 05 46 45 52 31
7j/7



Service de diabétologie
Secrétariat : 05 46 45 51 31
Infirmière : 05 46 45 66 59
infirmiers.csdiabeto@ght-atlantique17.fr
Du lundi au vendredi
De 9h30 à 17h



Pour + d'informations :
www.atlantiquediabete.com
www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/voyage



ACREDIA

Association Charentaise de Recherche en Éducation Diabétique

Voyage et Diabète



BOUGER L'ESPRIT LÉGER !

Cette brochure vous guidera pour organiser votre voyage et savourer votre séjour en toute tranquillité.



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 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 liberté dans le choix de vos destinations. Si votre diabète est instable ou compliqué, préférez des destinations peu éloignées et des séjours plus courts.

Enfin, il est préférable de voyager accompagné.



Prévoir son matériel

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



Assurez-vous d'avoir le **nom de dénomination commune internationale (DCI)** de chaque médicament sur votre **ordonnance**.

Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments et de matériel (durée du séjour +10 jours) pour faire face à toute situation, surtout si le séjour se prolonge.

- 1 Les **médicaments** antidiabétiques oraux (comprimés) et injectables
- 2 Les **stylos** pré remplis, **cartouches** ou **flacons** d'insuline, les **aiguilles**
- 3 Le **lecteur de glycémie**, un jeu de piles ou le chargeur, les **bandelettes** et l'**autopiqueur**
- 4 Les **capteurs** de glucose interstitiel
- 5 Les **bandelettes urinaires** ou **bandelettes capillaires** pour la recherche d'**acétone**
- 6 Le **glucagon** inhalé (Baqsimi®) ou injectable (Glucagen®)
- 7 Des aliments en cas d'**hypoglycémie**
Ex : 3 sucres, 1 barre de céréales ...
- 8 Si vous êtes sous **pompe externe** à insuline, les **réservoirs**, les **cathéters**, un jeu de piles ou un chargeur
- 9 Un **conditionnement isotherme** pour garder l'insuline ou les antidiabétiques injectables à l'abri de la chaleur

Réunir les papiers concernant le diabète

- 1 Un **certificat médical** en anglais et en français, attestant que vous êtes diabétique traité et que vous pouvez avoir sur vous votre traitement et le matériel.
- 2 Votre **ordonnance** avec la nomenclature en dénomination commune internationale
- 3 Une **ordonnance de secours** identique et/ou une copie numérique
- 4 Les **coordonnées d'un correspondant** sur place (centre de diabétologie)
- 5 Une **carte notifiant** : "**je suis diabétique**" en français et en anglais



Préparer les formalités générales

- 1 Faire réaliser les **vaccinations** nécessaires (fièvre jaune, paludisme...) et prévoyez les médicaments adaptés (antidouleurs, antiseptiques...)
- 2 Munissez-vous des **papiers officiels** tels que le passeport, le visa, la carte d'identité
- 3 Demandez sur votre compte Ameli, votre **carte européenne d'assurance** et prévoyez une **assurance rapatriement**