

## Je voyage avec mon diabète

**Votre diabète ne doit pas être un obstacle au voyage. Toutefois, celui-ci exige une organisation rigoureuse afin de conserver votre santé au beau fixe.**

### Quels documents administratifs dois-je prévoir ?

Emportez une prescription complète (matériel et médicaments) et un certificat médical rédigé si possible en anglais. Le nom des médicaments doit être indiqué sous la forme DCI (dénomination commune internationale). Conservez ces documents sur vous, si vous voyagez en avion et si un traitement doit vous être administré pendant le vol.

Demandez à votre mutuelle la carte européenne d'assurance-maladie si vous voyagez dans un pays membre de l'Union.

Si vous partez pour plusieurs semaines, demandez à votre médecin un nombre de prescriptions suffisant pour avoir assez de médicaments pour toute la durée de vos vacances

Prévoyez une assurance rapatriement : vérifiez que les clauses particulières n'excluent pas les diabétiques.

Procurez-vous une carte de diabétique en anglais auprès d'une association.

N'oubliez pas votre carnet de vaccinations.

Conservez sur vous le numéro de téléphone et les coordonnées du service de diabétologie dans lequel vous êtes traité.

### Que dois-je prévoir dans ma trousse à pharmacie ?

Emportez votre traitement (médicaments oraux, insuline habituelle et insuline rapide...), votre matériel d'injection si vous en avez (seringues, stylo injecteur, aiguilles) et le matériel de surveillance de votre diabète (bandelettes, lecteur de glycémie et piles).

Prévoyez des pansements et un désinfectant, ainsi qu'un stock d'insuline de réserve et du matériel de rechange. Comptez comme si votre séjour allait durer deux fois plus longtemps.

Placez votre insuline dans un emballage isotherme, car elle est sensible aux variations de température.

Préparez deux trousse pour ne pas être démunie en cas de retard ou de perte de vos bagages. Conservez toujours avec vous l'une des deux.

Emportez quelques morceaux de sucre ou des biscuits.

### Si je prends l'avion ? Quelques informations utiles

Sur certaines compagnies, vous pouvez commander, lors de votre réservation, un plateau-repas pour diabétiques. Par prudence, emportez un peu de pain avec vous pour l'apport de glucides lents.

Conservez en bagage à main une de vos trousse à pharmacie contenant vos médicaments oraux et/ou votre insuline, votre matériel nécessaire pendant le voyage et pendant les quelques jours qui suivent.

Attention à bien respecter la réglementation qui limite à 100 millilitres de liquide (soit un dixième de litre) le volume transportable en bagage cabine. Le reliquat de votre insuline doit donc voyager en soute.

Lors du passage au poste de sûreté, ayez avec vous une prescription et un certificat médical rédigé en anglais, à votre nom et en cours de validité, comportant tous les éléments de votre traitement. Si vous rencontrez des difficultés, faites appel au superviseur ou au chef d'équipe de sûreté.

A bord, il est recommandé d'avoir avec vous votre carte de diabétique (rangée avec vos papiers d'identité). Si vous avez un malaise, cette carte sera utile au personnel de bord.

### **Et pendant mon séjour ?**

Conservez vos bonnes habitudes d'autocontrôle, de surveillance et d'adaptation de votre traitement.

En cas d'activité physique plus intense, adaptez votre traitement et soyez plus prudent, les structures de soins ne sont pas forcément toutes proches.

Ne buvez que de l'eau en bouteille et, pour vos repas, pensez à toujours bien calculer en équivalents glucidiques.

Veillez à bien surveiller vos pieds, à mettre des chaussures confortables et à soigner immédiatement une ampoule (pansement hydrocolloïde) ou une plaie même petite (désinfection, pansement).

La carte européenne d'assurance-maladie est valable un an. Vous pouvez l'obtenir auprès de votre caisse d'assurance-maladie. Elle permet de pouvoir bénéficier de la prise en charge des soins nécessaires durant un voyage en Europe.

### **Informations sur le document**

Date de validation : **08/09/10**