



Conseils de voyage pour les patients souffrant de diabète

Le diabète n'empêche généralement pas de voyager. Cependant, le voyage doit être bien planifié. En vacances, il peut en effet vous arriver de manger en route, de déguster des plats peu familiers, de plus bouger et d'être confronté au décalage horaire. Tout cela peut nécessiter un dosage différent de votre médicament contre le diabète. Discutez de vos projets de voyage avec votre médecin suffisamment tôt (au moins 4 à 6 semaines avant le départ) et demandez-lui un certificat attestant de votre maladie afin de pouvoir passer les contrôles sans problème avec vos médicaments et vos dispositifs de test.

■ Destination

Selon le pays dans lequel vous voyagez, les aliments contiennent des quantités différentes de glucides. Renseignez-vous sur les principaux aliments locaux ainsi que sur le médecin, la pharmacie ou l'hôpital le plus proche, et vérifiez si vos médicaments y sont disponibles en cas d'urgence. Par mesure de précaution, prévoyez des prescriptions internationales en anglais.

■ Vaccins

Demandez en temps utile à votre médecin quels sont les vaccins dont vous avez besoin pour la destination choisie. En effet, une éventuelle maladie peut également présenter un danger pour votre métabolisme.

■ Moyens de transport

Selon le moyen de transport (train, avion, bateau, voiture, bus, etc.), une certaine organisation est nécessaire. Vérifiez auprès de la compagnie ferroviaire, aérienne ou de croisière s'il existe des menus pour diabétiques et commandez-les à l'avance. Demandez si vous pouvez conserver votre insuline ou vos stylos injecteurs dans un réfrigérateur. Pensez à avoir des médicaments

et des accessoires de test dans votre bagage à main lors de voyages assez longs en avion, en train et en bus.

Voyage en avion : demandez en temps utile à l'aéroport et à la compagnie aérienne si en tant que diabétique, vous êtes autorisé à emporter tous les articles nécessaires dans votre bagage à main. Cela comprend les médicaments, l'insuline, les seringues jetables, les aiguilles, la pompe à insuline et ses accessoires, le glucomètre et ses accessoires, les autopiqueurs (lancettes), les bandelettes réactives et le glucose en cas d'hypoglycémie. Renseignez-vous également sur les réglementations locales spécifiques.

■ Médicaments

Il est préférable de prendre plus de médicaments que la quantité exacte nécessaire ; de préférence, le double. Les quantités autorisées sont celles correspondant à un traitement de 30 jours maximum. Si possible, emportez-les tous dans votre bagage à main, prescription comprise. D'une part, parce que les bagages arrivent parfois en retard ou pas du tout et, d'autre part, parce que les voyages peuvent parfois durer plus longtemps que prévu. En outre, la température dans le compartiment à bagages descend en dessous du point de congélation, ce qui peut altérer les médicaments. Certains médicaments sont sensibles à la chaleur, au froid ou à l'humidité. Demandez donc à votre médecin quels sont ceux qui se conservent le mieux pendant le voyage et quel est le meilleur moyen de les conditionner. Pendant les longs trajets en voiture ou en bus, un sac réfrigérant protège les médicaments de la chaleur. Demandez à la compagnie aérienne ou directement à l'ambassade étrangère si les médicaments dont vous avez besoin peuvent être importés dans les pays de voyage et d'escale sans problème.

■ Prise de médicaments

Selon votre destination et la durée de votre vol, il peut y avoir un décalage horaire. Si vous voyagez vers l'ouest, le voyage sera plus long que si vous vous rendez vers l'est. Prévoyez avec votre médecin le schéma

posologique et les intervalles de surveillance de la glycémie, ainsi que les collations ou un plan de repas. Cette précaution vaut également pour le voyage de retour. Notez l'heure à laquelle vous avez pris tel ou tel médicament.

Pendant le voyage

Vous êtes généralement plus actif pendant les vacances. Discutez avec votre médecin des activités qui sont possibles et de la posologie et des collations à prendre si vous exercez une activité sportive. Si vous partez en randonnée ou en voyage dans des pays chauds, pensez aux produits de soins des pieds. Lors de randonnées, emportez de bonnes chaussures dont vous savez qu'elles ne feront pas souffrir vos pieds si vous marchez longtemps. Demandez à votre médecin comment vous pouvez soigner vous-même de petites blessures pendant le voyage.

Demandez à votre médecin de vous expliquer comment prendre vos médicaments contre le diabète si vous souffrez d'un trouble gastro-intestinal aigu accompagné de vomissements, de nausées et de diarrhées, ou que vous avez le mal de mer ou de la fièvre pendant vos vacances.

Assurance

Souscrivez une assurance maladie complémentaire ou de voyage si votre compagnie d'assurance maladie ne couvre pas les frais dans le pays de destination ou les éventuels transports en ambulance. Assurez-vous que votre assurance couvre également les aggravations d'une maladie chronique. Vous devriez également souscrire une assurance annulation de voyage comprenant l'interruption et le transport de retour, au cas où vous devriez annuler ou interrompre votre voyage à court terme ou être rapatrié en raison de la maladie. Ayez sur vous la carte d'assurance de la compagnie d'assurance maladie auprès de laquelle vous avez souscrit l'assurance de base. Le verso est une carte d'assurance européenne. Cela vous donne le droit de recevoir des soins médicaux imprévus dans les pays de l'UE/AELE.

Informations utiles



Aide à la traduction de votre carte de diabétique



Glossaire spécial diabète : principaux termes relatifs au diabète en 10 langues



Informations aux voyageurs de diabètesuisse



Qui veut voyager loin ménage sa monture (brochure du Département fédéral des affaires étrangères DFAE)



Conseils aux voyageurs & représentations (DFAE)



Conseils médicaux aux voyageurs safetravel.ch

Prenez ces documents dans vos bagages à main

- Document contenant le nom, le numéro de téléphone et l'adresse e-mail du médecin traitant pour toute question
- Certificat médical faisant état du diagnostic de diabète et du traitement en cours (si possible multilingue ou en anglais)
- Certificat médical pour l'importation de tout médicament dont l'autorisation est requise dans le pays de destination
- Carnet de vaccination
- Liste des médicaments pris actuellement, avec toutes les notices correspondantes
- Carte internationale de diabétique
- Carte européenne d'assurance maladie

Cet article a été rédigé par TCS MyMed, la plateforme médicale du TCS. Plus d'informations :

www.tcs-mymed.ch