

# Conseils de voyage

Voyager avec le diabète nécessite de faire des préparatifs supplémentaires avant le départ.

Les conseils qui suivent peuvent vous aider à éviter certains problèmes et à contrôler votre glycémie pour rester en bonne santé pendant votre voyage.



## Préparatifs et affaires à emporter

Avant de partir en voyage, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous remettre une lettre indiquant que vous souffrez du diabète. Cette lettre doit mentionner<sup>1</sup> :



1. Tous les médicaments que vous prenez
2. Les affaires que vous avez besoin de prendre avec vous
3. Si vous avez des allergies alimentaires ou médicamenteuses



## Quand vous préparez votre voyage :

- ✓ Veillez à transporter des identifiants médicaux, comme un bracelet ou un collier, qui indiquent que vous avez le diabète
- ✓ Si vous allez visiter un pays étranger, apprenez à dire « J'ai le diabète » et « sucre » ou « jus d'orange » dans la langue du pays étranger que vous voulez visiter
- ✓ Prenez des médicaments contre le diabète et des provisions supplémentaires au cas où vous soyez obligé de rester plus longtemps ou si vous avez des problèmes pendant le voyage<sup>1</sup>
- ✓ Mettez vos médicaments et vos provisions dans votre sac de cabine. Cela inclut tous les comprimés, le lecteur de glycémie et ses consommables, ainsi que les en-cas
- ✓ Veillez à inscrire votre nom sur vos médicaments ainsi que les quantités à prendre
- ✓ Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez besoin de prendre un kit d'urgence de glucagon en cas d'hypoglycémie grave. Ces kits possèdent les éléments nécessaires pour réaliser une injection de glucose si votre glycémie tombe trop bas
- ✓ Portez vos nouvelles chaussures 2 à 3 semaines avant le voyage pour les habituer à votre pied<sup>1</sup>



## Si vous voyagez en avion :

1. Prévenez les agents de sécurité de l'aéroport que vous voyagez avec des médicaments et des provisions pour le diabète. Indiquez-leur que vous portez un système de surveillance continue du glucose ou une pompe<sup>1</sup>
2. Ne mettez jamais votre insuline ou vos autres médicaments dans les bagages en soute. Les personnes souffrant de diabète sont autorisées à transporter plus de 100 mL d'insuline et autres médicaments liquides quand elles passent les postes de sécurité de l'aéroport<sup>1</sup>
3. Conservez votre insuline au frais dans un sac isolé avec des poches de gel congelées
4. Prévenez les hôtesses de l'air que vous avez le diabète
5. Buvez beaucoup d'eau et limitez la quantité d'alcool que vous prenez
6. Avant de monter dans l'avion, demandez si un en-cas ou un repas sera servi. Si aucune nourriture ne sera fournie, apportez vos propres aliments à manger au bon moment
7. Gardez vos provisions contre le diabète, vos en-cas d'urgence et votre gel ou vos comprimés de glucose avec vous à votre siège, pas dans l'espace de rangement supérieur
8. Si vous prenez de l'insuline, attendez d'être sur le point de manger avant de vous injecter l'insuline pour éviter une glycémie trop basse
9. Si vous prévoyez de vous injecter l'insuline dans les toilettes, réservez un siège côté couloir afin de pouvoir accéder facilement aux toilettes
10. N'injectez pas d'air dans le flacon d'insuline avant d'aspirer l'insuline dans la seringue, car l'air de l'avion est pressurisé
11. Il vous faudra peut-être modifier votre dose d'insuline si vous changez de fuseau horaire. Votre fournisseur de soins de santé vous aidera à décider des modifications à apporter à votre dose d'insuline ou à votre horaire de prise

## Autres conseils pour voyager avec le diabète :



Dites aux personnes avec qui vous voyagez que vous avez le diabète



Si vous voyagez dans un autre pays et utilisez de l'insuline achetée là-bas, il est possible que son efficacité soit différente, et il vous faudra vérifier l'étiquette et la dose avec votre fournisseur de soins de santé



Vérifiez votre glycémie plus souvent, y compris avant et après tous les repas<sup>1</sup>. Changer vos habitudes quotidiennes pendant les voyages peut affecter votre glycémie



Vérifiez votre glycémie avant de conduire



Ne laissez pas vos médicaments dans une voiture ou près d'une fenêtre. Ils pourraient devenir trop chauds ou trop froids



Bougez souvent pour qu'aucun caillot de sang ne se forme dans vos jambes



Ne marchez pas pieds nus pour éviter de vous blesser les pieds

1. Mullin R, et al. Navigating travel with diabetes. Cleve Clin J Med. 2018;85(7):537-542.