

En voyage

Avant le voyage...

Auprès de votre association du diabète:

- se procurer un passeport diabète en langue étrangère
- repérer les adresses des associations locales du diabète dans le pays de destination
- contrôler le matériel pour le diabète et remplacer, si nécessaire, les éléments manquants ou trop anciens

Conducteurs:

- voir l'aide-mémoire à l'intention des conducteurs atteints de diabète élaboré par la Société Suisse de Médecine Légale SSML, Section de médecine du trafic (VM / MTR)
www.sgrm.ch/fr/medecine-du-traffic

Généralités:

- à vérifier quelles vaccinations sont nécessaires (des informations peuvent être obtenues auprès de l'Unisanté à Lausanne <https://www.unisante.ch/fr/centre-medical/vaccination-voyage>)
- contrôler la pharmacie de voyage et remplacer, si nécessaire, le matériel manquant ou trop ancien
- vérifier les assurances (par ex. accident, maladie, voiture, vol, annulation de voyage)

Thérapie insulinique lors des voyages à l'étranger...

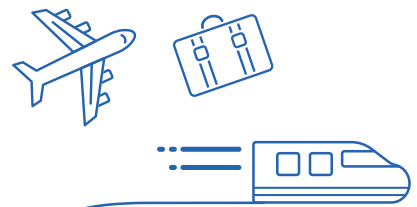
Emportez toujours suffisamment de matériel de réserve:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| Pour tous: | matériel pour déterminer la glycémie |
| Si vous utilisez un stylo: | stylo + cartouches ou stylo prérempli, aiguilles |
| Important: | renseignez-vous sur les consignes de voyage en vigueur |

Conservation de l'insuline

- lors de voyages dans des pays à climat chaud, l'insuline doit être protégée de la chaleur excessive (conteneur en styropore; boîte réfrigérante disponible auprès de votre association régionale du diabète)
- ne laissez jamais l'insuline dans le coffre de voiture ou dans une voiture stationnée

Lorsque vous voyagez en avion, transportez l'insuline dans votre bagage à main.
En effet, il arrive que des bagages se perdent ou que l'insuline gèle dans la soute à bagages.



En voyage

Pendant le voyage, portez toujours sur vous les objets suivants (ne jamais laisser dans les bagages):

- passeport (garder une photocopie de ce document à un autre endroit)
- certificat de diabétique
- si vous l'avez, carte de donateur REGA et carnet de vaccination
- insuline, stylo à insuline / stylo prérempli
- matériel de test pour mesurer la glycémie
- sucre en morceaux ou glucose dans une boîte de fer-blanc, kit d'urgence de glucagon
- Blevita, Dar-Vida, fruits séchés
- pharmacie de poche (discuter le contenu avec le médecin)

Avant et pendant les voyages à l'étranger, ...

...il est important que vous:

- discutez des situations d'urgence éventuelles avec votre médecin traitant
- vous renseigniez sur les habitudes culinaires du pays étranger
- prenez en considération les repas différents
- emportez des aliments en réserve: par exemple biscuits, fruits séchés
- fassiez des contrôles de la glycémie plus fréquents et que vous adaptiez la dose d'insuline aux circonstances
- respectiez les décalages horaires lors des voyages en avion: à discuter avec votre médecin
- continuez à injecter de l'insuline lors d'une maladie gastro-intestinale!

Votre association du diabète se tient volontiers à votre disposition si vous avez d'autres questions.

... et maintenant, nous vous souhaitons un bon voyage!