

proposera éventuellement des médicaments. En cas de vomissements, soyez attentif(ve) à une éventuelle hyper ou hypoglycémie.

Le séjour

- Gardez votre insuline à bonne température.
- En cas de températures élevées, gardez votre insuline dans un sac isothermique ou une pochette frio®.
- En cas de gel, assurez-vous que votre insuline ne gèle pas.
- Munissez-vous toujours de votre insuline à action rapide et de votre glucomètre lorsque vous faites des excursions.
- Emportez toujours des sucres rapides (dextrose) et des sucres lents (biscuits, fruits...).
- Emportez toujours la carte mentionnant que vous êtes diabétique, ainsi que votre carte d'identité.
- Injectez seulement votre insuline à action rapide lorsque vous êtes effectivement en train de manger.
- Pour les utilisateurs de pompe :
 - N'exposez pas votre pompe à la lumière directe du soleil.
 - Faites attention au sable.
 - Votre pompe n'est pas imperméable.
 - Vous pouvez demander des conseils à l'avance aux infirmiers spécialisés en diabète.
 - En cas de sport, protégez votre pompe contre les éventuels chocs (p. ex. ski, VTT...).

BONNES VACANCES !!

Contact

centre d'endocrinologie et de diabétologie
tél. 056 63 31 80
campus kennedylaan, route E021

Diabète et vacances

ASBL az groeninge
siège : Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Courtrai
RPR Gand | section Courtrai | BE 0472 222 625
tél. 056 63 63 63 | fax 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be/fr
er : Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Courtrai
doc. 61688 - janvier 2022

hôpital internationalement accrédité par la JCI en termes de
qualité des soins et de sécurité du patient :
www.azgroeninge.be/fr/patient/services/qualite

Ce n'est pas parce que vous êtes diabétique que vous ne pouvez pas partir en vacances. Il est toutefois important d'être correctement préparé(e).

Préparation

Matériel à emporter

CONSEIL : assurez-vous d'emporter suffisamment de matériel. Calculez la quantité de matériel dont vous aurez besoin pour la durée de vos vacances et emportez le double.

- Glucomètre.
- Bandelettes réactives/capteurs.
- Aiguilles à piquer et stylo autopiqueur.
- Insuline :
 - stylo rechargeable : suffisamment de cartouches d'insuline ;
 - stylo prérempli : suffisamment de stylos.
- Aiguilles pour insuline.
- Cétonomètre (uniquement pour le diabète de type 1).
- Bandelettes réactives cétones (faites attention à la date de péremption !).
- Pour les utilisateurs de pompe à insuline :
 - flacons d'insuline ;
 - batteries ;
 - désinfectant ;
 - éventuellement impression du dernier état basal de la pompe (brochure pompe, farde rouge) ;
 - cathéters (et inserteur pour l'introduction du cathéter) ;
 - stylo à insuline prérempli (insuline rapide et lente) (faites attention à la date de péremption !) et des aiguilles à insuline ;
 - réservoirs d'insuline pour la pompe ;
 - numéro de téléphone centre du diabète et numéro d'urgence ;
 - passez du schéma pompe au schéma stylo (en cas de pompe défectueuse).
- Collecteur d'aiguilles.
- Éventuellement seringue glucagen®.
- Pharmacie de voyage.

- Autre médication chronique.
- Dextrose.
- Sac isothermique (ou pochette frio®) pour conserver votre insuline au frais.
Attention : l'insuline ne fonctionne pas lorsqu'elle a gelé. L'insuline exposée à des températures élevées (+ 40 °C) fonctionne moins bien.
- Informez-vous au préalable pour savoir si des vaccins sont nécessaires.

Documents nécessaires

- Une carte mentionnant que vous êtes diabétique (disponible dans votre centre de diabète).
- Attestation de voyage : faites rédiger cette attestation dans le centre de diabète par votre médecin traitant (l'attestation sera rédigée en anglais). Assurez-vous de toujours en avoir une copie en cas de perte.
Elle contient l'autorisation et la nécessité de transporter de l'insuline, des aiguilles, des capteurs et des accessoires. Elle est indispensable dans le cas de voyage en avion. Elle indique également le type d'insuline et le matériel dont vous avez besoin. Vous recevrez une deuxième attestation pour les capteurs. Munissez-vous, ici aussi, d'une copie.
- Numéro de téléphone centre de diabète et numéro de garde.
- Permis de conduire valable, adapté à votre diabète. Contrôlez la date de validité !
- Carte de vaccination (en fonction de votre destination).
- Journal de diabète.
- Carte d'identité et/ou passeport et visa.
- Documents d'assurance.
- Documents de voyage.
- Notice insuline et notice autre médication.

Le voyage

Voyager en avion

- Attestation de voyage : voir ci-dessus.
- Emportez l'insuline dans votre bagage à main (votre insuline pourrait geler dans la soute).

- Tenez compte du décalage horaire en cas de vols de longue durée.
- S'il y a un décalage horaire, contactez le centre de diabète au préalable.
- Les contrôles de sécurité à l'aéroport n'ont aucun impact sur le fonctionnement de votre pompe, votre glucomètre et votre médication.
Les capteurs ne peuvent pas être déposés sur le tapis roulant ni dans le scanneur des bagages à main. Ils peuvent toutefois passer par le détecteur de métal normal. Vous ne pouvez pas non plus passer par le portique de détection avec vos capteurs.
- Si vous transportez des capteurs, faites-en immédiatement le signalement au contrôle de sécurité.

CONSEIL : répartissez votre matériel entre votre bagage à main et celui de votre compagnon de route. En cas de vol, vous aurez toujours assez de matériel avec vous.

Voyager en voiture

- Assurez-vous d'avoir un permis de conduire valable (adapté à votre diabète. Attention : vérifiez la durée de validité !).
- En cas de longs voyages, faites régulièrement une pause et contrôlez votre taux de glycémie à intervalles réguliers.
- Assurez-vous de toujours avoir des sucres rapides et des sucres lents à portée de main.
CONSEIL : prévoyez des bonbons, du jus de fruit, des biscuits et du dextrose dans votre boîte à gants.
- En cas d'hypoglycémie : prenez des sucres rapides. Si vous vous sentez mieux, prenez des sucres lents après dix minutes. Attendez certainement une demi-heure jusqu'à ce que votre taux de glycémie soit à nouveau normal. Ne reprenez pas le volant avant.
- Consommez toujours un repas après avoir injecté de l'insuline et avant de reprendre le volant.
- Conservez votre insuline au frais. Attention, ne pas congeler (sac isothermique ou pochette frio®).
- En cas de mal de transport : parlez-en au préalable avec votre médecin. Il vous