



Voyager avec le diabète

Les longs voyages ne sont pas interdits aux patients diabétiques. Toutefois, les changements de rythme alimentaire, le décalage horaire, des modifications importantes de température sont autant de risques potentiels de déséquilibre du diabète. Préparer son voyage suffisamment à l'avance et respecter les règles de conservation correcte de l'insuline sont des conditions indispensables pour des vacances réussies ! Check-list avant le départ...

Préparer son voyage

- Ne pas envisager de partir seul pour un long voyage, surtout si le diabète n'est pas équilibré. Si vous n'avez pas l'habitude de l'autocontrôle, consulter préalablement votre spécialiste.
- Se rappeler que les hypoglycémies doivent être évitées à tout prix alors qu'une légère hyperglycémie ne menace pas la vie du patient à court terme.
- Emporter avec soi les doses de médicaments nécessaires pour au minimum la durée du voyage, car il est possible de ne pas trouver les mêmes spécialités ou les mêmes dosages dans le pays de destination. Se munir d'un certificat attestant de la maladie, conserver les médicaments dans leurs emballages d'origine.
- Lorsque le décalage horaire dépasse 3 heures, programmer une consultation chez le médecin avant le voyage pour adapter le schéma insulinaire afin de compenser l'allongement de la journée (voyages vers l'ouest), ou son raccourcissement (voyage vers l'est) (Consulter également le site www.itg.be).

Symptômes d'une hypoglycémie

- Maux de tête
- Faim
- Tremblements des lèvres, des mains
- Sensation de faiblesse
- Vertiges
- Transpiration
- Bouche sèche
- Agitation
- Perte de conscience

Intensifier les mesures de glycémie

- Lors de tout voyage, afin d'éviter le risque d'hypoglycémie, prendre des mesures de la glycémie plus régulièrement que d'habitude.
- Avoir toujours sur soi les moyens de se re-sucrer rapidement, comme des tablettes de dextrose.

Organiser le transport de l'insuline

- Conserver, si possible, les réserves d'insuline au frais (entre 2 et 8°C), sans pour autant les exposer à des températures inférieures à 0°C (attention aux soutes des avions : prendre les cartouches dans un bagage à mains !!).
- Les cartouches ou les flacons d'insuline en cours d'utilisation ou en réserve peuvent être conservés en dessous de 30°C pendant 4 à 6 semaines (voir notice !). L'idéal est un sac isotherme. Eviter les fortes chaleurs (attention aux habitacles de voitures, radiateurs, appui de fenêtre exposé...).
- Le glucagon peut être conservé à température ambiante (25°C) pendant 18 mois (! péremption).

Quelques conseils supplémentaires

- Inspecter et nettoyer ses pieds chaque jour (! ampoule, coupure, égratignure ou signe d'infection). Prévoir des chaussettes et des chaussures confortables, sans coutures mal situées. Ne pas marcher pieds nus et se méfier des températures extrêmes (bouillotte, température du bain, sol en été, sable chaud,...).
- En cas de diarrhée, fièvre ou vomissements, ne pas interrompre l'insulinothérapie mais adapter les doses.