

Diabète et voyages

Bagages à main

1. Insuline, stylos injecteurs ou seringues pour injections, aiguilles, désinfectant cutané et comprimés antidiabétiques oraux
2. Matériel de test pour analyse d'urine ou de sang si nécessaire : tigettes, glucomètre
3. Ration supplémentaire de glucides: sucre, glucose, biscuits ou gâteaux emballés, boisson rafraîchissante sucrée, quelques fruits...
4. Si vous prenez de l'insuline : votre glucagon de réserve en cas d'hypoglycémie sévère
5. Carte d'identité de la personne diabétique
6. Une attestation et une prescription de réserve faite par votre médecin traitant
7. Les polices d'assurances voyages et/ou de soins de santé (ou des photocopies)

Plus spécifiquement pour l'aéroport

- Insuline / stylo injecteur dans le bagage à main dans un sachet transparent en plastique (1 litre max.)
- Déclaration de sécurité remplie (voir passeport du diabète)
- Emportez du glucose avec vous car les boissons rafraîchissantes de plus de 100 ml ne peuvent pas être emportées.

Comment conserver votre insuline ou analogue du GLP-1 ?

- **dans un sac isotherme** (ne placez pas l'insuline ou l'analogue du GLP-1 contre les éléments réfrigérants)
- **dans une petite boîte isolante** en frigolite
- **dans une petite bouteille thermos**

Conservez votre réserve d'insuline ou analogue du GLP-1 au frais, mais à l'abri du gel, de préférence entre 2°C et 8°C et protégez-les du soleil ! Les insulines ou analogues du GLP-1 en cours d'utilisation peuvent être conservés à température ambiante (< 25 °C) pendant 4-6 semaines maximum (voir notice). Aux sports d'hiver, évitez que votre insuline ou analogue du GLP-1 ne gèle. Portez le proche du corps.

Si vous prenez de l'insuline...

- **Les voyages en bus ou en train:** assurez-vous des possibilités de repas pendant le voyage. Y a-t-il un wagon-restaurant ? Y a-t-il des haltes de bus prévues dans des restaurants ou des aires de pique-nique ?
- **Si vous conduisez une voiture:** contrôlez régulièrement votre glycémie pour éviter l'hypoglycémie sévère ou insidieuse. Un glucomètre à mémoire pourrait vous aider en cas de litige avec la compagnie d'assurance après un éventuel accident. Arrêtez-vous idéalement toutes les deux heures pour vous reposer.
- **Les voyages en avion:** Votre insuline devra être adaptée en fonction du décalage horaire et des repas à bord. Pensez à consulter votre diabétologue avant de partir.
- **Il est toujours utile d'avoir avec soi quelques "aliments de réserve" au cas où il y aurait un retard.**
- En Belgique, la concentration de l'insuline est de 100 UI/ml. Un emballage d'insuline de 5 cartouches de 3 ml contient donc un total de 1500 unités d'insuline et un flacon de 10 ml contient 1000 unités d'insuline. **Attention :** dans certains pays la concentration d'insuline en flacon est de 40 UI/ml.

Renseignements utiles

- **1 kcal = 4,2 kilojoule** (un régime de 1500 kcal correspond à 6300 kJ)
- **Assurance :** si l'indemnité pose des problèmes, contactez l'**Association Belge du Diabète - tél. 02 374 31 95**. Vous pouvez dresser un état des frais au moyen de votre carte européenne d'assurance maladie fournie par la mutualité.
- **Disponibilité :** vous pouvez vérifier la disponibilité de votre insuline ou analogue du GLP-1 dans le pays de destination via notre Customer Service.
- **Alimentation :** à l'étranger, les habitudes alimentaires sont souvent différentes. Vous pouvez en discuter avec votre diététicienne avant votre départ.

Pour plus d'informations:



changing
diabètes®

un service de

