

Diabète et voyages

Que mettre dans le bagage à main?

1. Insuline, stylos injecteurs ou seringues pour injections, aiguilles, désinfectant cutané et comprimés anti-diabétiques oraux
2. Matériel de test pour analyse de sang si nécessaire : tiges, glucomètre
3. Ration supplémentaire de glucides : sucre, glucose, biscuits ou gâteaux emballés, quelques fruits,...
4. Pour les personnes sous insuline : glucagon de réserve en cas d'hypoglycémie sévère
5. Passeport diabète
6. Attestation et prescription de réserve faites par le médecin traitant
7. 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. Ce certificat médical, rempli par un médecin, indique que vous devez emporter du matériel médical et des médicaments avec vous. C'est très important dans le contrôle douanier. Ceux qui utilisent un Freestyle Libre® ont besoin d'un certificat médical spécifique. Demandez votre convention sur le diabète pour plus d'informations à ce sujet.
- Glucose sous forme solide car les boissons rafraîchissantes de plus de 100 ml ne peuvent pas être emportées.

Comment conserver vos médicaments destinés au traitement de votre diabète?

- **Dans un sac isotherme**
- **Dans une petite boîte isolante en frigolite**
- **Dans une petite bouteille thermos**

De manière générale, vos médicaments doivent être conservés de manière à les protéger de la lumière et du gel. La température de conservation est également un élément important (veuillez vous référer à la notice de votre/vos médicament(s)).

Les médicaments devant être conservés entre 2 °C et 8 °C doivent être protégés de préférence dans un sac isotherme.

En outre, afin d'éviter que vos médicaments ne gèlent, il est important que ces derniers n'aillent jamais en soute.

Aux sports d'hiver, le risque de gel étant possible, il est recommandé de porter vos médicaments près du corps.

Précautions supplémentaires pour les personnes sous insuline

- **Pour 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?
- **Pour les trajets en 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'assurances après un éventuel accident. Arrêtez-vous idéalement toutes les deux heures pour vous reposer.
- **Pour les voyages en avion** : l'insuline devra être adaptée en fonction du décalage horaire et des repas à bord. Pensez à consulter votre médecin avant de partir.
- **Il est toujours utile d'avoir avec soi quelques "aliments de réserve" au cas où il y aurait un retard.**

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.

FreeStyle Libre® est une marque appartenant à Abbott.

Pour plus d'informations :

novonordisk.be



un service de

Driving change | in diabetes

BE24CD00013 - SEP 2024

