

# 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. Carte d'identité de la personne diabétique
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 avoir certains documents pour des raisons médicales. 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 votre insuline ou analogue du GLP-1 ?

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

Les réserves d'insuline ou analogues du GLP-1 doivent être conservées au frais avant l'ouverture, mais à l'abri du gel, de préférence entre 2°C et 8°C et doivent être protégées du soleil !

Attention, ne mettez jamais les doses d'insuline ou les stylos d'analogue de GLP-1 dans une valise allant dans la soute à bagages d'un avion car ils gèleraient.

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, il faut éviter que l'insuline ou l'analogue du GLP-1 ne gèle en le portant, par exemple, proche 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.**
- En fonction du type d'insuline utilisée, la concentration d'insuline en Belgique est de 100 UI/ml, 200 UI/ml ou 300 UI/ml. Par exemple, dans le cas 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  
diabetes®

BE/CD/1018/0984a - 2018.Nov.15

un service de

