

DIABÉTOLOGIE

Diabète et voyages



CONSEILS AUX VOYAGEURS

Vous êtes diabétique et vous partez en vacances ? Ce guide est fait pour vous !

Que vous partiez en vacances en voiture, en avion, en Belgique ou à l'étranger, nous souhaitons attirer votre attention sur différents aspects de votre voyage afin que ce dernier ne vous laisse que de bons souvenirs. Comme le dit le vieil adage : "prévenir vaut mieux

QUE DEVEZ-VOUS EMPORTER ?

1. Différents documents :

- votre carte d'identité "patient diabétique" complétée. Vous avez reçu le document par l'équipe de diabétologie ;
- votre certificat médical complété par votre diabétologue ;
- les numéros de téléphone :
 - » de votre médecin et/ou de l'infirmière
 - » les numéros d'appel d'urgence.

NUMÉROS INTERNATIONAUX D'URGENCE

Europe & Russie	112
Etats-Unis & Canada	911
Australie	000

Nouvelle-Zélande	111
Japon	119
Chine	120

- votre carte mutuelle d'assurance maladie ou autre ;
- votre carnet d'auto-surveillance ;
- votre schéma d'insuline ;
- une copie d'ordonnance de votre traitement habituel.

2. Valise ou trousse toujours à portée de mains :

- votre lecteur de glycémie et 1 ou 2 piles ;
- les tigettes pour le séjour et une réserve ;
- le piqueur ;
- les aiguilles pour le séjour et une réserve ;
- un container ;
- les capteurs (si "libre") ;
- les accessoires pour votre pompe à insuline pour le séjour et une réserve ;
- le(s) stylo(s) injecteur(s) d'insuline et une réserve ;
- les aiguilles pour injecter pour le séjour et une réserve ;
- de l'insuline (stylos ou cartouches) de réserve conservée dans un frigo (1 pour 28 jours) ;
- de l'insuline conservée dans votre stylo conservée à une température inférieure à 30°C. Si nécessaire, munissez-vous d'un frigo box et/ou d'une trousse isothermique ;
- vos médicaments habituels (thyroïde, hypertension, etc.) ;
- prévoir les médicaments spécifiques au voyage pour prévenir les éventuelles piqûres d'insecte, la diarrhée, le mal du voyage, le soin de plaies, un désinfectant... Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ;
- si vous voyagez en avion, gardez votre traitement et matériel avec vous car dans la soute à bagages, il gèle.



En cas d'hypoglycémie*, vous devez toujours avoir sur vous :

- du sucre ou du dextro-energy ou du coca ordinaire
- des biscuits
- du BAQSIMI (glucagon en poudre nasale) pour votre accompagnant au cas où vous perdez connaissance.

* taux de sucre inférieur à 70 mg/dl.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

1. Les soins des pieds

Ceux-ci méritent toute votre attention ;

- pour le départ, portez des chaussures confortables ;
- évitez de marcher les pieds nus :
 - » mettez des pantoufles lorsque vous êtes chez vous ;
 - » portez des sandales lorsque vous êtes sur la plage ;
 - » portez des chaussures qui vous protègent complètement le pied si vous devez faire des excursions en montagne, sur des chemins de pierre, etc.
- inspectez vos pieds, lavez-les à l'eau tiède, rincez-les et séchez-les soigneusement y compris entre vos orteils.



2. L'activité physique

Pendant les vacances, votre activité physique évolue. Veillez à adapter votre traitement en conséquence :

- soignez votre alimentation ;
- réalisez l'auto-surveillance glycémique ;
- suivez votre traitement insuline ;
- ayez toujours de quoi corriger l'hypoglycémie si besoin.

Avant de partir, consultez votre diabétologue afin d'aborder avec lui l'ajustement de votre traitement en fonction de votre effort physique.

QUELLE ALIMENTATION PRIVILÉGIER ?

En voyage, il est tout à fait normal que votre alimentation change. Il est donc judicieux de suivre nos quelques conseils.

1. Optez pour une alimentation saine

- contrôlez l'apport en matières grasses ;
- pensez à manger des fibres ;
- équilibrez votre apport en glucides ;
- surveillez votre consommation d'alcool (risque d'hypoglycémie si l'alcool est pris à distance des repas) ;
- planifiez ce que vous mangerez lors de votre voyage, excursions... (sac à dos) ;
- buvez beaucoup d'eau ;
- informez-vous sur les habitudes alimentaires de votre pays de villégiature.

2. Vérifiez plus régulièrement votre glycémie

Lors de voyages plus lointains, avec le décalage horaire, en position assise prolongée, avec des repas riches et une certaine agitation, votre glycémie peut monter.

Pendant votre vol, nous vous conseillons de mesurer toutes les trois heures votre glycémie afin de vous assurer de son taux et si nécessaire le rectifier.



ET LE DÉCALAGE HORAIRE ?

Lors des vols longue distance, adaptez votre dose d'insuline en raison du décalage horaire.

- Vol vers l'ouest (USA) :
 - » les jours s'allongent et votre besoin en insuline augmente .
- Vol vers l'est (Thaïlande) :
 - » les jours raccourcissent et votre besoin en insuline diminue.

Pour les patients porteurs d'une pompe

Si maximum 2h00 de décalage

- » Réglez la pompe sur l'heure locale en arrivant.

Entre 3h00 & 4h00 de décalage

- » Procédez en deux étapes :

1. en arrivant, vous devez modifier l'heure de votre pompe de 2h00.
2. le jour suivant, vous devez mettre l'heure locale.

Plus de 4h00 de décalage

- » Vous avez deux possibilités :

1. chaque jour, modifiez de 2h00 votre pompe jusqu'à obtenir l'heure locale.
2. utilisez de façon temporaire un débit de base plat et faire des bolus de correction. Après trois, quatre jours, remettez votre débit de base habituel avec votre pompe réglée à l'heure locale.

Chaque option doit être discutée avec votre diabétologue !

Nous restons à votre disposition et vous souhaitons de bonnes vacances.

L'équipe de diabétologie du CHU HELORA - Site Kennedy

CONTACTS



PRISE DE RENDEZ-VOUS

065 41 41 41

SECRÉTARIAT D'ENDOCRINOLOGIE

065 41 41 10

ADRESSE



2, BOULEVARD KENNEDY

7000 MONS



Facebook : CHU Helora - Site Kennedy



Instagram : chu_helora_kennedy



Youtube : CHUHAP