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.

Symptômes d'une hypoglycémie : maux de tête, faim, tremblement des lèvres, des mains, sensation de faiblesse, vertiges, transpiration, bouche sèche, agitation, perte de conscience.

- 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 insulinique 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.

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 conservées en