

Voyages et diabète



2011

Pour bien profiter de votre voyage, quelques préparatifs s'imposent

Quelques mois avant le départ

Prenez rendez-vous avec votre médecin pour discuter:

- du décalage horaire et des moyens d'ajuster votre médication;
- des vaccins à recevoir;
- des prescriptions supplémentaires nécessaires, rédigées en anglais si possible (insuline, antidiabétiques oraux, antibiotiques, antidiarrhéiques et antinauséux).

Il est fortement suggéré:

- de prévoir des assurances médicales;
- d'obtenir un signe d'identification médicale (bracelet ou pendentif);

- de rencontrer votre nutritionniste, au besoin, pour discuter des mets typiques servis dans les pays visités afin de les inclure dans votre alimentation;
- de contacter la compagnie d'aviation pour connaître l'heure du service des repas et réserver un repas pour personne diabétique au besoin.

Votre médecin pourra vous fournir une lettre attestant de votre état de santé et du matériel que vous devez apporter avec vous (seringues, aiguilles, etc.).

Quelques mots et phrases utiles pour vous dépanner:

Français	Anglais	Allemand	Espagnol
Je suis diabétique.	I am diabetic.	Ich bin zuckerkrank.	Soy diabetico.
Vite! Donnez-moi du jus d'orange ou du Cola, s'il vous plaît!	Quick! Give me some orange juice or a Coke, please!	Schnell! Bitte geben sie mir Orangensaft oder Cola!	Aprisa! Un vaso de jugo de naranja o una Cola por favor!
J'ai besoin d'un médecin, s'il vous plaît!	Get me a doctor, please!	Rufen Sie bitte einen Arzt!	Llamen a un medico por favor!

La journée du départ

Apportez avec vous, dans votre bagage à main, tout le matériel dont vous aurez besoin et prévoyez un double de ce matériel dans un autre bagage :

- médicaments, insuline, seringues ou stylos injecteurs, aiguilles ;
- lecteur de glycémie, bandelettes, lancettes ;
- comprimés de glucose.

Ajoutez quelques provisions pour les imprévus :

- craquelins, jus de fruits, noix, fruits séchés, barres de céréales, etc.

Apportez également, en plus des documents usuels :

- une lettre de votre médecin mentionnant que vous êtes une personne diabétique ;
- la liste à jour de vos médicaments (noms génériques) ;
- votre certificat d'assurances en cas de maladie.

Évitez l'alcool

L'alcool favorise la déshydratation et peut faire varier votre glycémie.

Pendant le voyage

- Mesurez régulièrement votre glycémie, plus souvent qu'à l'habitude.
- Ayez toujours sur vous des provisions d'aliments (comprimés de glucose, fruits, barres de céréales, bouteille d'eau, etc.).

En avion

- Présentez-vous à l'agent de bord et, au besoin, rappelez-lui votre demande de repas spécial pour personne diabétique.
- Dégourdissez vos jambes toutes les une à deux heures.

En auto

- Prévoyez une pause exercices/étirements à toutes les deux heures.
- Planifiez l'horaire de vos repas et de vos collations.
- Mesurez toujours votre glycémie avant de conduire et durant le trajet, s'il se prolonge.
- Arrêtez-vous au moindre symptôme d'hypoglycémie et traitez-la sans délai.

À destination

- Informez-vous des ressources médicales disponibles.
- Selon les directives, évitez l'eau du robinet, les glaçons, les fruits non pelés et les légumes crus.
- Évitez les expositions prolongées au soleil.
- Protégez votre peau avec une crème contenant un écran solaire.
- Utilisez de la crème hydratante pour diminuer la sécheresse de la peau.
- Évitez de marcher pieds nus, même sur la plage.
- Examinez vos pieds plusieurs fois par jour.
- Portez toujours des bas et des souliers de sport confortables.

N'oubliez pas !

L'insuline se détériore à des températures extrêmes (chaleur, froid)

- *En avion, conservez l'insuline dans votre bagage à main.*
- *En auto, conservez l'insuline dans une bouteille thermos ou dans un sac isolant.*