Diabète et Covid-19 : bien préparer son voyage

La période estivale a débuté avec son lot de questions habituelles sur l'organisation du voyage en lien ou non avec votre diabète. Cette année la pandémie de Covid-19, s'invite dans la préparation des vacances. Que vous comptiez partir en France métropolitaine, dans les départements ou régions d'Outre-Mer, en Europe ou vers d'autres destinations plus lointaines, il est essentiel de vous informer au préalable sur les dernières mesures gouvernementales et des recommandations sanitaires en vigueur pour limiter les situations imprévues et éviter les complications médicales.

Avant le départ :

Rédigez une check-list :

Partir en voyage lorsqu'on est diabétique ne s'improvise pas. Pour ne rien oublier, ni dans vos bagages, ni pour les formalités à accomplir avant votre départ, prenez le temps de faire une check-list, que vous pourrez compléter au fur et à mesure, conservez-la précieusement, elle pourra également vous être utile pour préparer votre retour.

Consultez votre médecin :

Faites le point sur :

- votre diabète et les autres traitements en cours,
- la destination envisagée : fortes chaleurs ou canicule, soyez également attentifs aux conditions climatiques de votre prochaine destination. Dans ce contexte, une exposition au Coronavirus et à la chaleur peuvent aggraver votre état de santé.
- les vaccinations recommandées, l'offre de soins locale,
- les traitements à emporter en quantité adaptée et les ordonnances médicales correspondantes : médicaments, matériel d'injection (stylos…), matériel d'autosurveillance (lecteur, bandelettes, bandelettes urinaires, capteurs de glucose…), matériel pour conserver son traitement (pochette isotherme)…

Si vous êtes porteur d'une pompe à insuline, pensez à contacter votre prestataire de santé à domicile pour connaître les conditions de suivi et d'assistance. Assurez-vous également de connaître le schéma de remplacement en cas d'un recours temporaire aux injections d'insuline par stylo.

Avant votre départ, pensez également à vous munir de masques en quantité suffisante pour la durée de votre séjour.

Préparez vos documents administratifs et médicaux :

- carte d'identité, passeport, visa, carte vitale, carte européenne d'assurance maladie, carte de diabétique, ordonnance médicale avec la liste du matériel,
- les coordonnées utiles : centres hospitaliers; consulat, ambassade...

Si vous avez souscrit un contrat d'assurance ou d'assistance pensez à vérifier les conditions de couverture des soins médicaux et de rapatriement.

Choisissez avec attention votre destination :

Conditions climatiques, offres de soins locales, restrictions de déplacement et situations sanitaires en lien avec le Covid-19, …consultez régulièrement les sites officiels pour connaître les recommandations en vigueur (voir sources ci-après).

- Si vous voyagez dans l'espace européen :

Attention : malgré le déconfinement des régions en France métropolitaine et la fin de l'état d'urgence sanitaire depuis le 10 juillet, la Guyane et Mayotte restent encore soumises à des restrictions de déplacement et l'état d'urgence sanitaire est maintenu jusqu'au 30 octobre 2020 inclus.

Depuis le 15 juin 2020, les voyages en provenance de l'Union Européenne et de l'espace Schengen sont autorisés sans attestation de déplacement. Les vols internationaux restent cependant soumis à dérogation.

Certains pays de l'espace européen peuvent cependant ne pas avoir suivi la recommandation de la Commission européenne d'ouvrir leurs frontières intérieures européennes dès le 15 juin. Vous pouvez rechercher les mesures en application selon votre destination sur le site de l'Union Européenne.

- Si vous voyagez hors de l'espace européen :

Consultez régulièrement les sites officiels pour connaître les recommandations et protocoles sanitaires en vigueur. Certains pays étant particulièrement touchés par le Covid-19, certaines destinations aériennes sont fermées depuis la France (Etats-Unis, Brésil…)

Vous comptez prendre l'avion :

En raison de l'épidémie de Covid-19, des mesures sanitaires sont mises en place pour garantir la sécurité des voyageurs et le respect des distances physiques : désinfection des bagages, prise de température, port de masques…Renseignez-vous auprès de votre compagnie aérienne ou de l'aviation civile pour les informations concernant les contrôles de sécurité et les règles de transports des médicaments, des liquides* et des dispositifs médicaux.

Le Coronavirus ne prend pas de vacances, le virus circule toujours très activement à l'échelle mondiale. Pour vous protéger et protéger vos proches continuez à appliquer les gestes barrières.

**Le gel hydroalcoolique est soumis aux mêmes règles de transports de liquide en cabine : Les tubes et flacons de moins de 100 ml sont autorisés, mais doivent être placés dans un sac spécifique, en plastique et transparent, refermable, d'un litre maximum, de dimension 20 x 20 environ.*

Retrouvez nos conseils pratiques

Mon traitement en voyage
La gestion de la glycémie en voyage

Le mémo Vacances du Diabète LAB

Téléchargez notre guide Diabète à l'Aéroport dans votre espace personnel.

Les sources officielles à consulter :

Site du gouvernement :
https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/vacances
Ministère de la transition écologique :
https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/articles-reglementes-ou-interdits-en-avion-et-en-helicoptere

Ministère des affaires étrangères :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/le-ministere-et-son-reseau/actualites-du-ministere/informations-coronavirus-covid-19/
Santé Publique France :
https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/voyage
Paris Aéroport :
https://www.parisaeroport.fr/passagers/services/actualites/coronavirus---information-aux-voyageurs-au-depart-de-paris

Union Européenne (conseils aux voyageurs dans chaque pays)
https://reopen.europa.eu/fr

Centre des liaisons européennes et internationales de sécurité sociale (CLEISS) :
https://www.cleiss.fr/presentation/index.html

Crédit photo : Adobe Stock