Le transport de l’insuline

Le diabète en voyage (avion, voiture, vacances à l’étranger ou voyage d’affaires) suppose de partir avec quelques conseils pratiques à l’esprit. Le transport de l’insuline, du traitement et du matériel pour le diabète (seringues, médicaments, pompe...) est encadré par des formalités à remplir et à présenter (à l’aéroport et à la douane notamment).

Le voyageur diabétique

Dans vos voyages, vous recherchez la nouveauté et le dépaysement... Mais du coup, vous pouvez perdre vos repères habituels en termes de lieux ou d’alimentation. Et les imprévus sont nombreux. Les plats, les légumes ou les fruits peuvent être nouveaux ou exotiques et on connaît moins leur effet sur la glycémie. En vacances, on fait souvent plus d’activités physiques (sports, vélo, randonnée...). Le temps aussi n’est plus le même (décalage horaire, retard à une correspondance, file d’attente à un musée...). Enfin, les conditions climatiques changent, surtout en montagne ou à la mer, avec des pics de froid ou de chaleur. Un ensemble de paramètres qu’il faut prendre en compte quand on est un voyageur diabétique.

Le type de voyage et de destination

Bien sûr, les précautions sont à adapter en fonction de mon voyage (touristique, excursion, aventure, treck, solo ou en groupe...) et de votre destination (court ou long séjour, pays lointain ou proche, à faibles infrastructures sanitaires...). Les règles sont celles, classiques, du bon voyageur, auxquelles il faut ajouter une dose de sécurité et de prévention pour le diabète.

Bien préparer son voyage avant le départ

Plusieurs semaines avant mon départ, ou dès la recherche d’une destination, je dois penser à me renseigner sur :

- les dispositifs de soins,
- les services de diabétologie,
- les équipements sanitaires du pays envisagé et des régions à traverser.

Consultez les associations de diabétiques locales, grâce au site de la Fédération internationale du diabète, ainsi que les administrations ou services français à l’étranger (ambassade, consulat...). Pensez également à parler de votre projet à votre médecin traitant pour :

- adapter votre traitement,
- faire le point sur vos vaccins,
- obtenir ordonnances et certificats.

Il n’y a pas de règle universelle et aucun projet de voyage ne se ressemble. C’est le médecin traitant ou le diabétologue qui adaptera au mieux le traitement en fonction de la destination et du schéma de l’insulinothérapie.

Assurance voyage : consultez les clauses du contrat

Votre assurance vie quotidienne ou celle de votre carte de crédit inclut peut-être les voyages ? Très bien ! Mais comment être sûr qu’elle n’exclut pas les maladies “préexistantes” comme disent les assureurs, et donc le diabète ? Ou qu’une clause exclut les complications du diabète ? Seule solution : consultez les garanties dans le détail et posez les bonnes questions sur :

- les plafonds de garanties,
- les modalités d’assistancen
- la couverture des membres de ma famille, etc.

Exigez préférence des réponses ou documents écrits. S’il le faut, changez de produit et optez pour une assurance qui couvre vraiment les personnes diabétiques en voyage.

Transport de l'insuline : grand bagage et bagage à mains

Quel que soit le mode de transport et le type de voyage, nous vous conseillons de répartir une partie du matériel et de l’insuline dans le bagage à mains et une autre dans le grand bagage. Le vol ou la perte de l’un d’eux est toujours possible.
Dans le bagage à main : tous les papiers et les formalités administratives, les médicaments et les appareils de surveillance et de traitement (lecteur de glycémie, stylo à insuline, etc.). On y trouvera aussi d’autres médicaments, des en-cas et de quoi se resucrer et s’hydrater.

Dans l’autre bagage, on mettra le reste de l’insuline (prévoir pour plus de jours que la durée du séjour), et des fournitures en nombre (lancettes, seringues, bandelettes, cathéters, piles de rechange, etc.).
Médicaments et insuline pourront prendre place dans un sac isotherme si la température extérieure dépasse les 30 degrés.

Pour en savoir plus sur les formalités à l'aéroport, téléchargez notre guide Diabète et aéroport dans votre espace personnel (attention : vous devez être abonné à notre newsletter pour y avoir accès).



Téléchargez et imprimez le Mémo du Diabète LAB sur les vacances pour être sûr de ne rien oublier !