

# La check-list du voyageur

Je prévois prochainement de partir en voyage avec l'avion comme moyen de transport, que dois-je emmener avec moi ?

## Papiers administratifs et formalités

- passeport, pièce d'identité ou visa,
- assurance voyage,
- carte vitale d'assurance maladie si vous partez en France ou Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) si vous partez dans un pays de l'Union européenne-Espace économique européen (UE-EEE) ou en Suisse,
- carnet de vaccination et vaccins classiques à jour + vaccins de voyage si besoin,
- certificat médical (français/anglais),
- ordonnance du médecin avec la liste du matériel emporté et autorisant le transport d'insuline (français/anglais),
- ordonnance de secours (français/anglais),
- carte de diabétique (français/anglais),
- carte de porteur de pompe (français/anglais), le cas échéant,
- adresses de diabétologues ou de centres de diabétologie dans le pays de destination.

## Matériel de surveillance, d'injection ou de traitement du diabète

- autopiqueur et lancettes,
- bandelettes glycémiques, glycosuriques, cétonuriques,
- sucre, boisson sucrée, collations, un kit de Glucagon (contre les hypoglycémies sévères),
- lecteurs de glycémie (avec piles de rechange),
- antidiabétiques oraux.

## Trousse de secours ou de soins

- pansements standards,
- pansements anti-ampoules,
- spray antimoustique ou équivalent,
- crème solaire, lunettes de soleil,
- crème contre les coups et entorses,
- désinfectant,
- crème de soin pour les pieds,
- coton, alcool,
- anti-diarrhéique, anti-vomitif, anti-mal de transports, antipyrétique,
- comprimés de décontamination microbiologique de l'eau de boisson si besoin,
- antipaludéen si besoin.

## J'ai un traitement par insuline

- stylo à insuline et aiguilles en nombre,
- seringues avec aiguilles (en cas de panne du stylo),
- insuline habituelle (pour la durée du séjour et au-delà en cas de perte ou de vol),
- insuline rapide (ou vos antidiabétiques oraux contre les hyperglycémies sévères),

- trousse isotherme (pour la conservation de l'insuline).

## **Je suis porteur d'une pompe à insuline**

- pompe à insuline avec piles de rechange,
- cathéters de rechange (pour en changer tous les jours si besoin).

Téléchargez [le certificat médical de porteur de pompe à insuline](#)