Fédération Française des Diabétiques

Diabètes et vacances : les 8 réflexes essentiels pour voyager sereinement

Vous comptez partir en vacances prochainement. Pas de panique, la Fédération vous propose quelques **repères simples à adapter pour préparer votre voyage et profiter de vos vacances en toute sécurité !**

1 Je fais le point sur ma situation médicale et je prépare mes documents essentiels

→ **Se renseigner sur les conditions climatiques, le mode de vie** qui sera adopté lors du séjour, l'infrastructure hospitalière disponible sur place et les pathologies susceptibles d'être rencontrées (paludisme…).

→ **Faire un bilan de santé avec son médecin ou son diabétologue** (et prestataire de santé si porteur de pompe) et préparer le séjour :

- Vérifier que les **vaccins** sont à jour ;
- Vérifier sa **couverture santé et son assurance voyage**/rapatriement ;
- Demander une **ordonnance détaillée et une ordonnance de secours** ;
- Prévoir un **certificat médical mentionnant le diabète et le matériel transporté.**



2 Je n'oublie pas mes papiers

→ **La check-list administrative :**

- ✅ Carte Vitale ;
- ✅ Carte « J'ai un diabète » ;
- ✅ Carte de porteur de pompe à insuline (si concerné) ;
- ✅ Carte européenne d'Assurance maladie (si voyage en Europe) ;
- ✅ Ordonnances à jour ;
- ✅ Certificats médicaux (si voyage en avion) ;
- ✅ Coordonnées du médecin traitant ou du diabétologue ;
- ✅ Coordonnées de mon prestataire de santé à domicile (si concerné) ;
- ✅ Coordonnées d'un diabétologue sur place ;
- ✅ Copies numériques des documents sur le téléphone (mails, dossiers sécurisés…).



3 Je prépare mon matériel



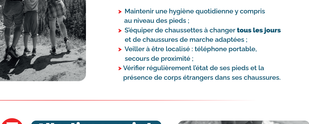
→ **Emporter selon la durée du séjour, la destination et prévoir plus que nécessaire, en cas d'imprévu :**

- **Les médicaments pour traiter son diabète, hors insuline.**
- **En cas de traitement par insuline :**
  - ✅ Insuline ;
  - ✅ Stylos et aiguilles ;
  - ✅ Lecteur de glycémie et/ou lecteur de glucose ;
  - ✅ Bandelettes et/ou capteurs de glucose ;
  - ✅ Glucagon ;
  - ✅ Piles de rechange, chargeur ou batterie.
- **En cas de traitement par pompe à insuline :**
  - ✅ Cathéters, consommables ;
  - ✅ Seconde pompe de secours ;
  - ✅ Pompes patch, si concerné.
- **Prévoir une trousse de toilette/santé avec :** pansements, désinfectant, crème hydratante.

4 Je transporte mon matériel et mes traitements en toute sécurité

→ **Protéger son traitement**

- **Conserver l'insuline** dans une pochette ou un sac isotherme ;
- **Répartir le matériel et l'insuline** dans plusieurs bagages ;
- Garder une partie du **matériel à portée de main**.



5 Pendant le voyage, j'adopte les bons réflexes

→ **Je prends le train**

- Marcher et s'étirer régulièrement ;
- Garder de quoi se resucrer.

→ **Je prends la voiture**

- Faire une pause toutes les 2 heures ;
- Contrôler sa glycémie régulièrement ;
- Garder une collation à portée de main.

→ **Je prends l'avion**

À l'aéroport
- Si concerné, signaler sa pompe à insuline et le port de capteur au contrôle de sécurité ;
- Présenter l'ordonnance et le certificat médical.

Pendant le vol
- Boire de l'eau régulièrement ;
- Se dégourdir les jambes et marcher régulièrement ;
- Contrôler sa glycémie, si nécessaire.



6 Sur place : je profite, en restant vigilant



→ **En vacances**

- Contrôler sa glycémie plus souvent ;
- Bien s'hydrater, surtout lorsqu'il fait chaud ;
- Continuer à pratiquer une activité physique adaptée ;
- Conserver de bonnes habitudes alimentaires ;
- Avoir de quoi se resucrer.

→ **Anticiper les activités en plein air**

- Vérifier la présence d'un point d'eau ;
- **Respecter les précautions dans la consommation des aliments et des boissons pour éviter une turista** ;
- S'assurer d'avoir de l'eau en quantité suffisante pour s'hydrater et se nettoyer ;
- Avoir son matériel et son traitement à portée de main ;
- Une collation pour se resucrer.

→ **En randonnée**

- Maintenir une hygiène quotidienne y compris au niveau des pieds ;
- S'équiper de chaussettes à changer **tous les jours** et de chaussures de marche adaptées ;
- Veiller à être localisé : téléphone portable, secours de proximité ;
- Vérifier régulièrement l'état de ses pieds et la présence de corps étrangers dans ses chaussures.

7 Attention aux pieds et aux blessures



→ **Quelques réflexes essentiels, même avec quelques égratignures**

- **Ne pas marcher pieds nus** ;
- Porter des **chaussures adaptées** ;
- Emporter une **petite trousse de secours** ;
- **Désinfecter rapidement** les petites blessures ;
- **Consulter un médecin sans tarder si la blessure ne cicatrise pas ou s'infecte**.

8 J'anticipe le décalage horaire pour mes injections d'insuline

→ **Si la destination comporte**

- **Moins de 3 heures de décalage :** conserver le schéma d'injection habituel ;
- **Plus de 3 heures :** anticiper avec son médecin avant le départ.

Les 4 indispensables à retenir

- **J'anticipe mes besoins** en concertation avec mon médecin ;
- J'emporte une **réserve de matériel** ;
- **Je protège** mon matériel et mes traitements ;
- Je surveille plus souvent **ma glycémie.**

Cette infographie est à visée pédagogique et ne remplace pas un avis médical. Consultez un professionnel de santé pour toute question.

Je recherche du soutien

Une question juridique en lien avec votre diabète ?
Contactez le service Diabète et Droits.
juristes@federationdesdiabetiques.org / 01 45 69 24 25
Permanence le mardi de 8h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 18h.

Retrouvez l'ensemble de nos services entièrement gratuits sur la page de notre site.

Nous pouvons mettre à votre disposition ces services et programmes notamment grâce à la générosité de nos donateurs et bienfaiteurs que nous remercions chaleureusement ! Pour faire un don, cliquez ici.

www.federationdesdiabetiques.org

© Tous droits réservés – 2021 – Fédération Française des Diabétiques
© Pressmaster © Richard Villalon © Alexey Tiotsev © Shmelkin © Michael Jung-Yuchu © Sukhpal.singh © New Africa © Galot