



**Fédération Française
des Diabétiques**



**DIABÈTE ET VOYAGES :
PARTEZ EN TOUTE SÉRÉNITÉ**

www.federationdesdiabetiques.org

La Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques représente, depuis plus de 80 ans, les personnes atteintes de diabète en France. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le Ministère des Solidarités et de la Santé.

Ses trois missions sont :

- L'information, l'accompagnement et la prévention
- La défense individuelle et collective des patients
- La recherche et l'innovation.

Elle les mène à bien grâce au soutien d'un millier de bénévoles répartis dans ses 100 associations fédérées et délégations présentes sur tout le territoire.

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

Contenu rédactionnel : **Clara Houzelot**, présidente de Chronic Buddy

Comité de lecture : **Pr. Bernard Bauduceau**, diabétologue, ancien chef de service du service d'endocrinologie de l'Hôpital Bégin, Saint-Mandé. **Commission patients** de la Fédération Française des Diabétiques

Illustrations et conception graphique : **Caroline Franc**

Photo de couverture : Adobe Stock

Les textes de ce livret ont été rédigés en toute indépendance.

Vous pouvez consulter la liste des liens d'intérêts des personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sur le site :

www.transparence.sante.gouv.fr

VOYAGER AVEC LE DIABÈTE : C'EST POSSIBLE !

Le voyage est pour beaucoup d'entre nous un synonyme de vacances, de découvertes et de liberté. Que ce soit le temps d'un week-end ou pour plusieurs mois, pour la première ou la centième fois, c'est l'occasion de partir à la découverte du monde qui nous entoure, d'élargir ses horizons et de s'échapper du quotidien. **Peu importe la destination, le voyage nous pousse à changer nos représentations et à sortir de notre zone de confort.** Et cela demande d'autant plus d'adaptation pour les personnes vivant avec un diabète, pour qui tout changement d'environnement a des impacts directs sur la gestion de la maladie !

La perspective de partir avec le diabète comme compagnon de voyage soulève de nombreuses questions et peut s'avérer stressante, d'autant plus dans un contexte marqué par des épidémies mondiales qui laissent de nombreuses incertitudes. Mais nous apprendrons à composer avec elles comme nous avons appris à vivre avec le diabète : **information, anticipation et adaptation vous permettront de voyager avec sérénité, et de rendre n'importe quelle destination à votre portée...** A condition que votre état de santé vous le permette !

Afin de vous encourager à vivre vos rêves et réaliser vos projets, nous avons conçu ce livret spécial diabète et voyage. Il a vocation à orienter les personnes diabétiques et leur entourage en abordant les questions principales à se poser et les bonnes pratiques à suivre, en amont et pendant le séjour. Si vous avez des questions spécifiques relatives aux voyages longs ou lointains, aux séjours à la montagne ou à la mer, nous vous invitons à consulter les dossiers thématiques disponibles en ligne !

Bon voyage à toutes et à tous !

- 1 Préparer son voyage : la clef de la réussite !**
Page 4
– Préparation administrative : pensez aux assurances !
Page 5
– Les documents indispensables liés au diabète
Page 6
- 2 Mon traitement pendant le voyage**
Pages 7 et 8
- 3 Diabète et avion**
Pages 9 et 10
- 4 Pendant le voyage – S'adapter à l'environnement local**
Page 11
– Prendre soin de ses pieds
Page 12
– S'adapter et faire face aux situations difficiles
Pages 13 et 14
- 5 Ressources utiles**
Page 15

Préparer son voyage : la clef de la réussite !

On ne saurait trop le répéter : la préparation est une étape clef qui nous permet d'être dans les meilleures conditions pour profiter de son voyage. Et elle ne doit pas s'effectuer seul(e) : votre équipe médicale (diabétologue, médecin généraliste, prestataire de santé, infirmier spécialisé, pharmacien...) est aussi là pour vous aider à ajuster votre traitement aux conditions de votre séjour, afin que le diabète s'adapte à vos projets et non l'inverse.

Les trois questions essentielles à se poser avant de partir

1. QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS DE MA DESTINATION ET LES ACTIVITÉS PRÉVUES ?

Le climat, l'altitude, le décalage horaire, l'alimentation, les risques sanitaires, l'offre médicale sur place, la disponibilité des médicaments, la sécurité, la pratique d'activité inhabituelle... sont autant d'éléments à prendre en compte dans le cadre de la préparation de son voyage et à évoquer avec son équipe médicale ! En effet, ces paramètres peuvent impacter votre diabète et vous demander des ajustements spécifiques. N'oubliez pas de faire les vaccins nécessaires et de prévoir, avec votre médecin, une trousse à pharmacie générale pour le voyage !

2. COMBIEN DE TEMPS VAIS-JE PARTIR ?

Peu importe la durée de votre séjour, il vous faudra emmener avec vous un supplément de traitement, et des appareils de rechange : il est généralement conseillé **d'emporter avec soi entre un quart et deux tiers de traitement supplémentaire (après échange avec son médecin traitant)** pour la période donnée en portant une attention particulière à la conservation de votre traitement (voir p. 7).

3. PRÉVOYEZ-VOUS DE VOYAGER SEUL(E) OU ACCOMPAGNÉ(E) ?

Le diabète ne doit pas vous empêcher de partir en solo si vous en avez l'envie, mais cela nécessite une certaine prudence ! N'oubliez pas d'avoir toujours avec vous, dans un endroit facilement accessible, votre **carte de diabétique** (voir tableau p.6). Si vous voyagez en groupe, n'oubliez pas d'informer les personnes qui vous accompagnent de votre condition, et de la conduite à tenir en cas d'urgence. Même si l'on n'a pas toujours envie de parler de sa maladie, il vaut mieux le faire une bonne fois pour toute et profiter de ses vacances l'esprit léger, en sachant que les personnes qui nous entourent sauront réagir de manière adéquate en cas de problème !



*Vous envisagez un voyage sur plusieurs mois ? Consultez le dossier **spécial diabète et voyage long ou lointain** pour des conseils spécifiques à ce type de séjour !*

PRÉPARATION ADMINISTRATIVE : PENSEZ AUX ASSURANCES !

En fonction de votre destination, la souscription d'un contrat d'assurance voyage est nécessaire afin de vous couvrir pour les éventuels problèmes de santé qui pourraient survenir pendant votre séjour, en lien avec votre diabète ou non. Certains pépins de santé peuvent facilement vous « coûter un bras » et gâcher vos vacances ! Il y a néanmoins **certaines précautions à prendre avant de souscrire un contrat d'assurance** afin d'être sûr d'être bien couvert en cas de sinistre en lien avec votre diabète.

Voyage en France

Si vous êtes citoyen français et/ou que vous êtes couvert par la sécurité sociale, vous n'avez pas besoin de souscrire une assurance voyage spécifique pour votre séjour.

Voyage en Europe

Si vous bénéficiez de la sécurité sociale en France, vous pouvez demander gratuitement la **carte européenne**

d'assurance maladie (CEAM) auprès de votre caisse ou directement sur le site ameli.fr. Cette carte est valable 1 an et vous permet d'**accéder aux services de santé publics** lors de votre voyage ou déplacement au sein des 28 pays de l'Union Européenne ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse. Vous pourrez ainsi bénéficier des soins et médicaments (qu'ils soient liés à votre diabète ou non) au même titre que les citoyens assurés de votre destination, c'est-à-dire dans les mêmes conditions et aux mêmes tarifs.

Néanmoins, elle vous couvre uniquement dans le cadre de soins de santé publics, et **ne prend pas en charge les frais occasionnés lors de rapatriement ou d'activités spécifiques** (ex : ski ou sauvetage en mer...), si vous vous rendez chez un praticien ou une clinique privée. S'il peut être nécessaire, dans ces cas-là, de prendre une assurance voyage complémentaire, nous vous conseillons **de d'abord vérifier avant, si vous êtes couverts de manière suffisante via votre carte bancaire ou autres contrats** (ex : assurance habitation).

Voyage dans le reste du monde

Si vous envisagez de partir dans un pays en dehors de l'Union Européenne, il vous faudra souscrire une assurance voyage spécifique ! **Attention, certains assureurs ne vous couvrent pas pour les problèmes de santé liés à votre diabète, ou le feront à la condition que vous n'ayez pas été hospitalisé dans les 6 mois précédant votre départ !**



2 Mon traitement pendant le voyage

LES DOCUMENTS INDISPENSABLES LIÉS AU DIABÈTE

Voici un tableau récapitulatif des documents indispensables à préparer en amont de votre voyage, au-delà de votre passeport, visa etc. En général, nous vous conseillons de conserver une copie numérique (sur votre boîte mail ou un dossier de stockage) de tous vos papiers afin d'y avoir accès facilement.



DOCUMENT	BUT	COMMENT L'OBTENIR ?	A GARDER
POUR TOUT VOYAGE			
Carte de diabétique bilingue	Indiquer votre type de diabète et votre traitement en cas de malaise ou d'hospitalisation	A télécharger sur le site www.federationdesdiabetiques.org	Toujours sur soi, dans un endroit facilement accessible
Carte de porteur de pompe à insuline	Idem, avec les coordonnées du prestataire de santé	Auprès de son prestataire de santé	Toujours sur soi
Ordonnance originale (traduite en anglais en cas de voyage à l'étranger)	Pouvoir obtenir votre traitement dans les pharmacies en France et en Europe, et justifier du transport de médicament en cas de contrôle.	Auprès de votre médecin traitant et/ou diabétologue.	De préférence à l'hôtel/ résidence pour éviter de la perdre
Coordonnées de votre service de diabétologie et de votre médecin traitant	Pouvoir contacter facilement votre équipe médicale en cas de problème.	Auprès de votre médecin traitant et/ou diabétologue.	Dans son téléphone



Retrouvez des conseils supplémentaires dans le dossier **Diabète & Voyage long ou lointain !**

Pour tout voyage en avion, n'oubliez pas de prendre avec vous :

- L'ordonnance et le certificat médical d'autorisation à voyager avec du matériel médical (en anglais),
- Certificat de douane pour les porteurs de pompe à insuline,
- Certificat médical pour les porteurs de capteur de glycémie (pas indispensable mais conseillé),
- Carte européenne d'assurance maladie et/ou attestation d'assurance voyage-rapatriement.

Vous le savez sûrement : les médicaments, et particulièrement l'insuline et le glucagon, sont des produits fragiles et par conséquent sensibles aux variations de température. Au-delà de la température, le taux d'humidité ou l'altitude peuvent perturber vos appareils.

Ainsi, une exposition à une trop forte chaleur, ou pire à une congélation risquerait d'altérer leurs actions et/ou les rendre inactifs.

Voici un petit rappel des conditions de conservation de votre traitement :

TRAITEMENT	ETAT	CONSERVATION
Insuline* (flacons, cartouches, stylos)	Neuf	Au réfrigérateur (entre +2 et +8°) jusqu'à date de péremption.
Insuline* (flacons, cartouches, stylos)	En utilisation	Température ambiante (jusqu'à 25°) pendant 28 jours.
Glucagon	Neuf	Au réfrigérateur jusqu'à la date de péremption ou à température ambiante pendant 18 mois.
Antidiabétiques oraux	Neuf	Température ambiante jusqu'à la date de péremption.
Bandelettes (glycémie et cétone), capteurs , cathéters , réservoirs	Neuf	Température ambiante (jusqu'à 25°) jusqu'à la date de péremption.

Vous partez dans un endroit chaud ? Pas de panique : pour la partie de votre traitement sensée se conserver à température ambiante (comme les anti-diabétiques oraux), le dépassement ponctuel (de quelques jours à quelques semaines) de ces températures n'a pas de conséquence sur la stabilité ou la qualité de ces médicaments.

Pour ce qui est de l'insuline à conserver au froid : si elle reste à température ambiante de quelques heures à quelques jours, cela n'est pas grave non plus à condition que la température ne soit pas extrême.

* Ne doit surtout pas être exposée à une température négative ou à la congélation.



Consulter notre dossier **Diabète & Montagne à ce sujet !**

QUELQUES ACCESSOIRES UTILES...

Les emballages isothermes non réfrigérés : conçus spécifiquement pour le diabète ou non, ils seront parfaits pour conserver votre insuline à température ambiante malgré un climat extérieur particulièrement chaud ou froid.

Les emballages isothermes réfrigérés : ces sacoches ou mallettes contiennent des packs de congélation. Elles permettront de garder l'insuline au froid pendant vos trajets jusqu'à 48h en fonction du modèle. **Attention à ne jamais mettre en contact direct les packs de froid et l'insuline ou le glucagon, qui risquerait de geler !**

Les thermomètres connectés : ce sont des petits thermomètres connectés à votre téléphone portable, que vous pouvez glisser dans le réfrigérateur et/ou bagage pour vérifier que votre traitement ne subit pas des variations trop importantes de température. Le cas échéant, vous serez directement alerté ! Utile pour les voyages dans des pays en développement, lorsque vous stockez vos médicaments dans des frigos d'hôtels ou auberges de jeunesse... mais pas indispensable !

ATTENTION AUX RÉFRIGÉRATEURS DES CHAMBRES D'HÔTEL !

Certains appareils peuvent être mal réglés (trop froid / trop chaud) : placez une bouteille d'eau dans le réfrigérateur pour la nuit afin de vérifier que celle-ci ne congèle pas. De plus, la plupart des hôtels coupent l'électricité lorsque vous sortez de votre chambre : pensez à éteindre les lumières, la climatisation et à glisser une carte (par exemple, de fidélité) à la place de votre carte de chambre pour éviter les coupures d'électricité !

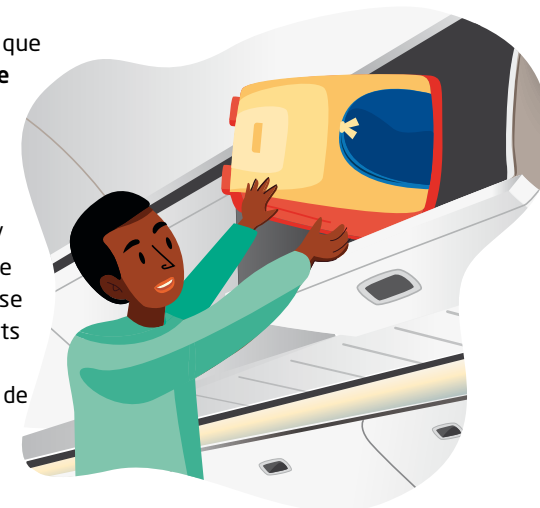


Vous prévoyez de prendre l'avion pour partir en voyage ? Voici quelques conseils afin de passer les contrôles de sécurité et de voler sans encombre.

BAGAGES

Il est préférable de transporter autant que possible votre traitement dans votre **bagage cabine**, et ce pour trois raisons :

- En cas de perte ou retard de votre bagage en soute, vous aurez tout le nécessaire avec vous pour continuer votre traitement.
- Éviter d'exposer les médicaments et/ou produits sensibles aux variations de température qui peuvent notamment se produire lors d'escales dans des endroits chauds ou très froids.
- Si jamais vous êtes obligé de transporter de l'insuline en soute, il est préférable de la mettre dans une pochette isotherme pour la protéger.



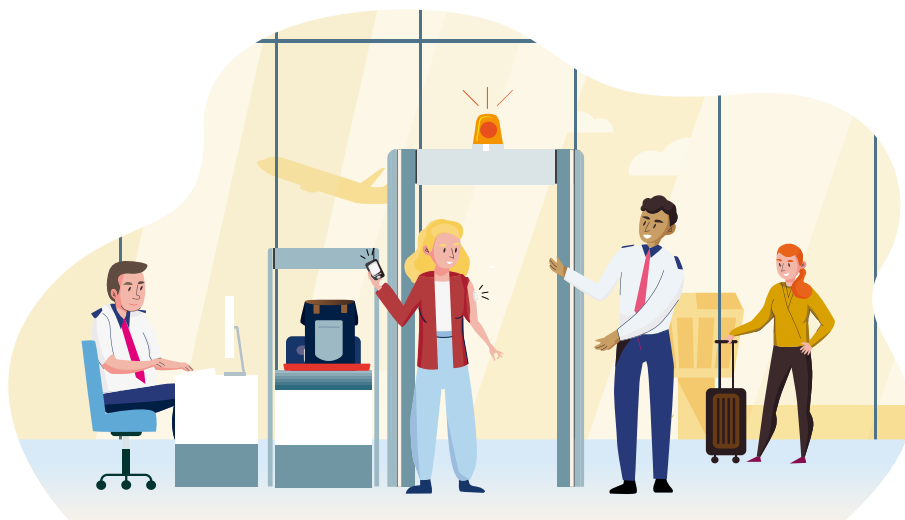
Conservez vos médicaments dans leur emballage d'origine, ne les transportez surtout pas en vrac ou dans un pilulier !
Les compagnies aériennes ne peuvent pas réfrigérer les médicaments en vol : pensez à emporter une sacochette isotherme avec vous !

ALIMENTATION ET GESTION DE LA GLYCÉMIE

Malheureusement, les apports en glucides des aliments servis ne sont pas encore indiqués sur votre plateau repas : pour les personnes souhaitant avoir un repas plus équilibré, **pensez à demander l'option repas spécial diabétique** lors de la réservation de votre vol (jusqu'à 48h avant le départ) !

N'oubliez pas d'emporter de quoi vous resucrer en cas d'hypoglycémie (attention, les aliments et boissons liquides de plus de 100ml ne sont pas autorisés en cabine). Privilégiez les pâtes de fruit, bonbons... ou achetez ce dont vous avez besoin après avoir passé le contrôle de sécurité !

En vol, on oublie parfois la notion du temps... **Si vous êtes traité par stylo à insuline**, n'oubliez pas de faire votre injection d'insuline lente à l'heure habituelle !



CONTRÔLE DE SÉCURITÉ

Les agents de sécurité sont généralement habitués à voir du matériel médical (aiguilles, stylos...) en bagage cabine. La plupart du temps, personne ne vous dira rien ! **Ayez tout de même sur vous votre ordonnance**, ainsi que le certificat médical d'autorisation de transport de matériel fourni par votre médecin en cas de contrôle plus poussé de votre bagage.

Les capteurs de glycémie neufs ne doivent pas passer sous les rayons X au risque de voir leur bon fonctionnement s'altérer à la prochaine utilisation. Gardez les dans vos bagages à main et déposez les dans une barquette à part (en montrant votre certificat à l'agent de sécurité pour justifier de votre démarche si besoin). Vous pouvez garder le capteur en utilisation sur vous (cela ne sonnera pas). Si jamais vous sonnez au portique et que vous devez subir une palpation, informez l'agent de sécurité que vous avez un capteur de glycémie, afin qu'il y fasse attention.

Si vous êtes porteur d'une pompe à insuline filaire, **vous devrez enlever votre pompe avant de passer le portique de sécurité**, et informer les agents que votre matériel ne doit pas non plus passer sous les rayons X, en montrant le certificat si besoin. Si vous ne souhaitez pas déconnecter votre pompe externe implantée, informez l'agent de sécurité qui réalisera une fouille par palpation. Vous pouvez demander à être dans un isoloir si vous le souhaitez.

4 Pendant le voyage - S'adapter à l'environnement local

Le simple fait de changer d'environnement et d'habitudes va nécessairement avoir des impacts sur votre glycémie, positifs comme négatifs. Soyez particulièrement attentif les premiers jours afin d'observer les réactions de votre corps aux différents paramètres (alimentation, activité physique, climat, décalage horaire...). Contrôlez plus fréquemment votre glycémie... et n'oubliez pas de profiter de vos vacances ! Acceptez de lâcher prise et d'avoir temporairement une courbe glycémique aux variations plus fortes que d'habitude. Voici trois conseils pour faciliter votre adaptation et la gestion de la glycémie !

TENIR UN JOURNAL : que vous soyez adepte ou non des carnets de glycémie (papier ou digital), il peut être judicieux de faire un suivi plus précis en notant les doses d'insuline ou d'antidiabétiques oraux administrées, le type de plat consommé et votre activité physique sur la journée. Vous pourrez ainsi adapter plus facilement votre traitement ! Profitez-en pour transformer ce journal en joli carnet de voyage : racontez-y vos découvertes et rencontres... Plutôt qu'une corvée, cela vous laissera de chouettes souvenirs !

COMPTER LES GLUCIDES : ce n'est pas toujours facile quand on ne connaît pas les recettes locales, mais cela reste essentiel pour garder le diabète sous contrôle ! Pour vous aider, vous pouvez vous renseigner à l'avance sur les plats typiques (un bon moyen de vous donner l'eau à la bouche !) et leur teneur glycémique moyenne. Vous pouvez également télécharger des applications gratuites de nutrition (utilisées aussi par les amateurs de fitness) qui recensent les apports nutritionnels d'un grand nombre d'aliments et de plats du monde entier. En étant vigilant car toutes ne sont pas fiables !

ECOUTEZ-VOUS ! En voyage ou en vacances, on est souvent tenté de vouloir maximiser son « temps » en multipliant les activités... Ce qui peut être éreintant ! De même, la « pression du groupe » peut vous amener à mettre votre diabète au second plan et à faire des choix qui ne vous sont pas bénéfiques (horaire ou composition des repas, ne pas s'arrêter alors qu'on est en hypoglycémie...). **Ne négligez pas vos besoins et votre diabète : votre corps vous le rendra et vous ne profiterez pas moins de votre voyage !**



#1 - DES CHAUSSURES ADAPTÉES TU AURAS

Il est important de prévoir des chaussures adaptées à vos activités et au climat : ne pensez pas marcher toute la journée ou randonner avec des chaussures de ville ou pire, des tongs ! Si vous partez dans un climat chaud, prévoyez des sandales confortables pour faire respirer vos pieds, voire des sandales de mer pour éviter de vous blesser en marchant sur des cailloux ou rochers.



#2 - LES CHAUSSURES NEUVES TU ÉVITERAS

Mettre des chaussures neuves en voyage est le meilleur moyen de se retrouver avec une collection d'ampoules et de ne pas pouvoir profiter de ses vacances. Pensez à porter vos chaussures plusieurs fois avant de partir et assurez-vous qu'elles ne vous causent pas de gêne à la marche !



#3 - DES PANSEMENTS TU EMPORTERAS

Les ampoules ou petites écorchures ont vite fait d'arriver : pensez à emporter dans votre trousse à pharmacie un désinfectant, des pansements classiques et spécial ampoule. Vous pourrez ainsi vous soigner sans attendre !



#4 - ATTENTION À TES PIEDS TU FERAS

D'une manière générale, faites attention à ne pas marcher pieds nus dans des zones potentiellement dangereuses pour vos pieds (bout de verre, cailloux, épines...). Même si vous ne ressentez pas de douleur, inspectez vos pieds régulièrement pour vérifier la présence de blessures qui seraient passées inaperçues ! N'oubliez pas que les pieds sont particulièrement sujets aux infections notamment si l'équilibre glycémique n'est pas optimal.



#5 - UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ TU CONSULTERAS

A la moindre blessure qui dure ou signe d'infection, n'attendez pas avant de consulter un professionnel de santé, médecin ou podologue !



Pendant le voyage - Prendre soin de ses pieds

Les pieds sont parfois mis à rude épreuve en voyage. Prenez soin de vos pieds et ils vous le rendront bien ! Voici les 5 commandements à suivre pour voyager les doigts de pieds en éventail...

Pendant le voyage - S'adapter et faire face aux situations difficiles

Rassurez-vous : il n'y a aucune raison particulière qu'il vous arrive un pépin pendant votre voyage... Mais personne n'est à l'abri ! Voici les quatre situations problématiques les plus communes et des conseils pour y faire face.

JE SUIS MALADE, QUE FAIRE ?

Tomber malade peut arriver à tout moment... Et en voyage, **les changements alimentaires, climatiques ou la qualité de l'eau peuvent fragiliser votre système immunitaire**. Certains symptômes de type « turista » (maux de ventre, diarrhées, vomissements) sont fréquents et généralement sans gravité : en fonction de votre destination, votre médecin vous aura prescrit des médicaments pour vous aider à sortir de cette mauvaise passe. En cas de maladie, suivez par ailleurs les consignes habituelles vis-à-vis de votre diabète, c'est-à-dire :

- **N'arrêtez pas votre traitement par insuline**, même en cas de vomissements.
- **Contrôlez fréquemment votre glycémie** toutes les 1 à 2 heures et l'acétone en cas d'un taux supérieur à 2,50 mg/dl. Vous ne connaissez pas le protocole à suivre en cas d'acétone ? C'est indispensable d'en parler avec votre diabétologue et/ou votre médecin avant de partir !
- **Buvez beaucoup d'eau** pour éviter la déshydratation due à la fièvre, aux diarrhées et/ou vomissements. Alternier avec des boissons sucrées peut vous permettre de vous resucrer et éviter les hypoglycémies.

Si les symptômes persistent, et/ou que vous n'arrivez pas à éliminer l'acétone, et/ou que vous avez des signes infectieux, et/ou que vous avez une fièvre importante, consultez un médecin sur place (et n'oubliez pas de téléphoner à votre assurance si vous êtes à l'étranger).



J'AI UN PROBLÈME AVEC MA POMPE, QUE FAIRE ?

Si vous prévoyez de voyager avec une pompe à insuline, vous devrez absolument **prévoir avec votre équipe médicale les schémas basaux et de remplacement en cas de problème avec votre pompe à insuline**. Il vous faudra également emporter le matériel nécessaire (stylos, aiguilles) afin de pouvoir poursuivre votre traitement, ou tout simplement parce que vous en aurez envie, par exemple pour profiter d'un parc aquatique ou d'activités nautiques !

Informez votre prestataire de santé de votre projet de voyage : il a l'obligation de vous prêter une pompe de remplacement qui vous sera utile en cas de problème avec l'appareil principal... Et il sera là pour vous à distance si besoin !

JE SUIS À L'ÉTRANGER ET J'AI PERDU MON TRAITEMENT OU ON ME L'A VOLÉ : QUE FAIRE ?

Afin d'éviter que cette situation ne se produise, il est préférable de **prendre un appareil de rechange et de répartir son traitement dans différents sacs voire entre différentes personnes de confiance** si possible. Laissez le lecteur de glycémie de rechange à votre hôtel ou résidence. En cas de vol ou de perte, vous n'aurez *a priori* pas tout perdu.

Si vous vous retrouvez malgré tout dans cette situation, vous serez obligé de **consulter un médecin sur place afin d'avoir une ordonnance et récupérer votre traitement** (néanmoins, si vous êtes dans un pays de l'UE, votre ordonnance française est *a priori* valable dans les pharmacies). **Il peut arriver que vous ne trouviez pas la même marque et/ou forme d'insuline et/ou de médicaments que d'habitude** : pas de panique, cela ne devrait pas trop vous perturber tant que vous respectez les dosages habituels... Et c'est toujours mieux que rien !

Pensez à bien **garder les factures** afin de vous faire rembourser à votre retour par la sécurité sociale et/ou votre assurance.

COMMENT RÉAGIR AUX REMARQUES SUR SON DIABÈTE ?

Les populations locales et/ou autres voyageurs ne sont pas forcément sensibilisés au diabète et habitués à voir des capteurs de glycémie, pompes à insuline ou voir des personnes réaliser leurs injections en public. **Si vos appareils sont visibles, vous serez probablement exposé à la curiosité des autres** qui vous questionneront à ce sujet. Et lorsqu'on est en vacances, on n'a pas forcément envie qu'on nous impose de penser à notre diabète ou d'en parler !

Gardez à l'esprit que ces personnes sont simplement curieuses et ne veulent pas vous offenser : les attaquer ne sert à rien ! Si vous ne voulez pas vous étendre sur votre condition, vous pouvez simplement répondre que c'est un dispositif de suivi médical et cela suffit généralement à couper court à la conversation. Vous pouvez par ailleurs imaginer quelques réponses amusantes, notamment pour les enfants, en racontant par exemple que vos appareils vous servent à dialoguer avec les extraterrestres ! Un moyen de transformer une situation potentiellement gênante en moment d'amusement garanti.

8 Ressources utiles



Vous avez un projet de voyage long ou lointain, à la montagne ou à la mer ? Retrouvez les dossiers thématiques directement sur le site de l'association **Chronic Buddy** (www.chronicbuddy.org) et dans votre **espace perso** sur le site de la **Fédération Française des Diabétiques** (www.federationdesdiabetiques.org)!

Voici d'autres ressources qui peuvent vous être utiles

Conservation des traitements et législation sur les médicaments

- Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé : www.ansm.sante.fr

Risques sanitaires et information santé à l'étranger

- Information aux voyageurs : www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs
- Réseau de professionnels médicaux anglophones : www.iamat.org

Remboursement et carte européenne d'assurance maladie

- Caisse nationale d'assurance maladie : www.ameli.fr
- Protection sociale à l'international : www.cleiss.fr

Voyager avec une pompe à insuline

- Ressources dédiées sur le site « La pompe à insuline, parlons-en ! » : <https://pompeainsuline.federationdesdiabetiques.org/mon-quotidien/voyager-pompe/>

Les associations de patients diabétiques à travers le Monde :

- Fédération Internationale du Diabète : <https://idf.org/our-network.html>

Blogs de patients diabète et voyage

- World Diabetes Tour : www.worlddiabetestour.org
- Les aventures de Mathilde : www.les-aventures-de-mathilde.com

- Le **Ministère des Affaires étrangères** propose le **service Ariane** pour indiquer ses dates et lieux de déplacements... Pour être plus facilement localisé en cas de souci : <https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>

Plus d'informations et de conseils
sur **www.federationdesdiabetiques.org**



**Fédération Française
des Diabétiques**

Tél 01 40 09 24 25

Mail contact@federationdesdiabetiques.org

www.federationdesdiabetiques.org

Ce livret a été réalisé en partenariat avec



et le soutien institutionnel de

