

Avant le voyage : les règles

- Stabilisez votre diabète avant votre voyage.
- Evitez de voyager seul (que quelqu'un soit au fait de votre diabète et de votre traitement insulinaire).
- Sachez qu'aucun antipaludéen n'est contre indiqué avec un diabète traité.
- Sachez également qu'aucune vaccination n'est contre indiqué chez le diabétique.
- Eviter les chaussures de marche neuves, privilégiez les chaussures déjà « rodées ».
- Evitez au maximum les chaussures ouvertes, utilisez des sandales pour marcher sur le sable ou dans l'eau, d'autant plus si on vous a dépisté une neuropathie.



2

Le matériel

- Prévoir suffisamment d'insuline, de matériel d'injection et d'autosurveillance.
- Un voyage peut se prolonger de façon imprévue.
- Prévoir ainsi une réserve de plus de 10 jours en plus du matériel nécessaire pour la durée du voyage.

En résumé le matériel à emporter

- Insuline habituelle et rapide pour faire face aux situations d'hyper ou d'hypoglycémies.
- Trousse isotherme.
- Recharge pour stylo à insuline, un stylo de rechange en cas de bris.
- Si pompe à insuline, piles en quantité suffisante.
- Le consommable d'injections.
- Piles de rechange également pour votre lecteur de glycémie.
- Le consommable d'autosurveillance (autopiqueur, bandelettes, lancettes...)
Kit Glucagen®.
- Sucre en morceaux, aliments glucidiques.

Que faire en cas de panne d'insuline

Vous pouvez toujours en acheter sur place. Mais vérifiez la concentration de l'insuline par UI, qui ne sera pas forcément la même qu'en France, et le cas échéant procurez vous le matériel d'injection adapté à cette insuline afin d'éviter tout accident glycémique.

3



Pendant le séjour

L'alimentation dans certains pays peut entraîner des hyperglycémies (céréales des pays anglo-saxon, glutamates des repas asiatiques, semoules des plats orientaux, fruits tropicaux), des ajustements de traitement notamment en insuline seront indispensables.

Vous ne trouverez pas toujours du pain à table, il est donc prudent d'avoir avec soi des aliments glucidiques. Le riz est un aliment universel, une bonne source de glucides d'index glycémique faible.

La haute altitude ou les situations climatiques extrêmes peuvent entraîner un dysfonctionnement des lecteurs de glycémie.

Avant tout départ il est indispensable d'en discuter avec votre diabétologue, afin de mettre en place des schémas thérapeutiques d'urgence ou de substitution.



4