

Diabète - Je pars en voyage et j'apporte...

Voyager, ça fait rêver tout le monde! La meilleure façon de nous assurer de profiter de nos vacances au maximum et de partir en toute quiétude, c'est une bonne planification... particulièrement lorsqu'on a le diabète.

Le choix de la destination

Bonjour! Hello! Hola! Peu importe notre destination, il est conseillé d'apprendre les mots et expressions essentiels liés au diabète dans la langue du pays visité, comme « J'ai le diabète », « Du jus d'orange ou du sucre, s'il vous plait », « insuline », etc., afin de pouvoir communiquer en cas de besoin.

Le choix du lieu de villégiature, le moyen de transport utilisé et le style de voyage demanderont de considérer, entre autres :

- **Le décalage horaire.**
 - Règle générale, s'il n'excède pas de 2 à 3 heures, la posologie reste inchangée. Il est recommandé de régler l'heure de notre montre uniquement à notre arrivée.
 - Un décalage horaire dépassant les 3 heures exigera quelques ajustements à la posologie, particulièrement pour les traitements par insuline. On s'informe auprès de notre pharmacien de famille ou de notre médecin.

Dans un cas comme dans l'autre, on renforce notre [surveillance glycémique](#).

- **Le transport et la conservation de l'insuline et des fournitures pour diabétiques.**
 - Après ouverture, l'insuline peut tolérer une température ambiante entre 0 °C et 25 °C durant quelques semaines. Les températures extrêmes sont toutefois à éviter (p.ex. laisser l'insuline dans une voiture en plein soleil). Il est possible de transporter l'insuline dans des pochettes isothermes. Les flacons ne doivent cependant pas entrer directement en contact avec les sacs réfrigérants.
 - Lorsqu'on voyage en avion, les fournitures pour diabétiques telles que les seringues, les auto-injecteurs d'insuline et les pompes sont permises. De plus, l'insuline est exemptée des restrictions concernant les liquides, ainsi que les sacs réfrigérants qui les gardent au frais, et peuvent être transportés en quantités supérieures à 100 ml dans les bagages de cabine.
- **La régularité de l'horaire.**
- **L'alimentation.**
- **L'accès aux soins médicaux.**

Les assurances

La paix d'esprit, n'est-ce pas ce que l'on recherche lorsqu'on prend des vacances? Pour éviter tout désagrément dû à une problématique de santé imprévue durant notre séjour, **mieux vaut souscrire à une assurance voyage**.

À savoir!

Selon notre âge, certaines compagnies d'assurances exigeront une stabilité de 3 ou 6 mois (état de santé ou traitement) pour offrir une protection. Ainsi, une personne diabétique qui aurait vu son état évoluer, ou dont le traitement aurait changé (nombre d'unités d'insuline, type d'insuline, nombre d'injections quotidiennes, etc.) à l'intérieur de cette période, pourrait ne pas être couverte en regard de ces conditions préexistantes.

Par conséquent, il est préférable de valider les types de couvertures et les exclusions dues à des conditions préexistantes **avant d'acheter notre voyage**. Cela nous permettra de savoir si l'on peut partir aux dates souhaitées ou si l'on doit repousser un peu notre départ afin de pouvoir bénéficier de l'assurance.

Avant de partir

En plus de prévoir une assurance médicale voyage, voici d'autres préparatifs importants à ne pas négliger.

- Effectuer un examen médical.
- Obtenir de notre médecin :
 - une lettre nous autorisant à voyager avec les fournitures et médicaments pour diabétiques requis (un modèle de ce type de lettre est disponible sur le site de Diabète Québec au diabete.qc.ca);
 - une **ordonnance de secours** en Dénomination Commune Internationale (**DCI**) de nos médicaments pour le diabète habituels, car le nom commercial des produits varie selon les pays.
- Se faire vacciner (vaccins de base et vaccins spécifiques à la destination).
- Faire préparer notre liste de médicaments par notre pharmacien de famille.
- Noter le numéro de téléphone de notre médecin, de notre pharmacien et d'une personne à contacter en cas d'urgence.
- Se renseigner sur les installations médicales dans la région visitée.
- S'assurer que notre cote compagnon de voyage sait comment nous injecter de l'insuline ou du glucagon, en cas de besoin.

Une liste pour ne rien oublier!

Parmi tous les [essentiels à apporter](#), voici ceux qui nous maintiendront en bonne santé (selon notre cas particulier) pendant notre séjour. Si on voyage en avion, mieux vaut les conserver dans notre bagage de cabine!

- Lecteur de glycémie avec piles de rechange
- Bandelettes
- Autopiqueur et lancettes
- Solutions de contrôle
- Bandelettes urinaires (si nécessaires)
- Désinfectant, coton
- Insuline habituelle
- Insuline rapide ou antidiabétiques oraux
- Seringues et aiguilles ou stylos injecteurs
- Pochette isotherme
- Pompe à insuline avec piles et cathéters de rechange (si utilisée)
- Sucre, collations, boissons sucrées, kit de glucagon
- Chaussures confortables
- Pansements pour les ampoules
- Produits de [soins pour les pieds](#)
- [Crème solaire](#)
- Chasse-moustiques
- Médicaments contre la diarrhée, les vomissements, le mal des transports

Afin de pallier toute éventualité, il est recommandé d'apporter une semaine supplémentaire d'insuline et d'antidiabétiques oraux.

On n'oublie pas de porter notre bracelet d'identification médicale de type *MedicAlert* pour signaler que l'on a le diabète aux urgences médicales, en cas de besoin.

Services en pharmacie

Vous avez d'autres questions sur le sujet? N'hésitez pas à en parler avec [votre pharmacien de famille](#). Il est en mesure d'y répondre!