

Le livret pour vos déplacements



Organiser vos vacances ou vos voyages en France ou dans le monde,
demande à prendre quelques précautions...
Voici nos conseils pour vous aider à profiter de votre séjour...

SOMMAIRE

- Ce que vous devez emporter
 - Les papiers et documents à prendre
 - Pour votre traitement par pompe à insuline
- Pendant votre voyage
 - En voiture ou en train
 - Par avion
- Pendant votre séjour
 - Au quotidien
 - Les fêtes et soirées
- Compensez le décalage horaire
 - Les règles et les calculs suivant le décalage
- Expériences
- La check-list
 - Nous contacter



Sommaire

Les papiers et documents à prendre

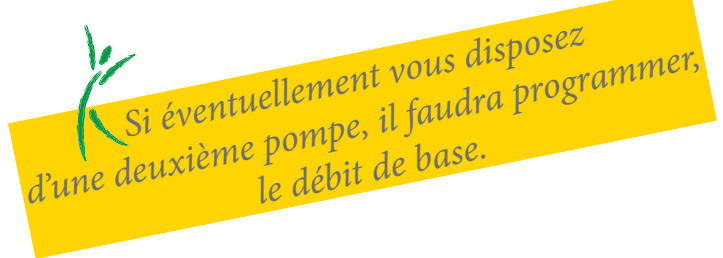
- La carte « J'ai un diabète » en français et en anglais.
- L'ordonnance habituelle avec le nom. pharmaceutique des insulines (DCI).
- Le schéma de remplacement pour la pompe.

Le débit de base de la pompe doit être noté sur un papier ou un carnet.

Si la pompe tombe en panne, il faudra programmer la deuxième pompe avec le débit de base.

Il est important de pouvoir le retrouver facilement.

- Le certificat médical pour transporter le matériel médical (anglais ou langue du pays).
- L'autorisation de sortie de territoire de la pompe rédigée en Français et Anglais, fournie par votre prestataire.
- Les conduites d'urgence : hypoglycémie / hyperglycémie avec cétose.
- Les papiers administratifs : carte vitale ou carte européenne de la sécurité sociale si voyage en Europe, assurance rapatriement.
- Éventuellement, les coordonnées d'un centre local de diabétologie (se renseigner auprès de l'AJD ou sur le site de l'ISPAD).
- Les coordonnées de votre service hospitalier ou de votre diabétologue.
- Les coordonnées de l'ambassade du pays visité avec le numéro d'urgence du médecin affilié.



Si éventuellement vous disposez d'une deuxième pompe, il faudra programmer le débit de base.

Pour votre traitement par pompe à insuline :

- La pompe
- Le matériel pour le schéma de remplacement : Stylos et cartouches d'insuline rapide et lente
Ou seringues et flacons d'insuline rapide et lente
Ou stylos préremplis
- Les aiguilles
- L'insuline
- Les réservoirs, cathéters, piles, patches anesthésiants

Ce que vous devez emporter

En voiture ou en train

- Gardez le matériel, les collations, près de vous.
- En voiture faites attention : ne mettez pas le sac avec les insulines derrière une vitre exposée au soleil. (plage arrière de la voiture). Un sac isotherme serait idéal
- Répartissez le matériel dans deux sacs pour palier au risque de perte ou de vol.

Par avion

- Gardez le matériel et les insulines dans le bagage cabine, en quantité suffisante. Mettez une réserve dans votre valise en soute.
- Planifiez les horaires des injections et des repas, en fonction de l'heure de départ, des modalités de transport, de la durée du voyage et d'un éventuel décalage horaire (page 6).
- Si votre enfant voyage seul en avion, prévenir le personnel de bord qu'il a un diabète.
- Faites attention aux variations de température

Habituellement, l'insuline non utilisée est conservée au réfrigérateur (+4°), celle en cours d'utilisation peut être conservée à température ambiante (jusqu'à 25°) pendant un mois.

L'insuline n'aime pas les variations de températures :

- S'il fait chaud conservez l'insuline dans une boîte ou une pochette isotherme (ne pas les exposer à la chaleur), dans le réfrigérateur de l'hôtel, du camping ...
- S'il fait froid gardez l'insuline en cours d'utilisation sous les vêtements.
- En cas de conditions particulières, contactez nous.

Au retour, il est préférable de remplacer l'insuline conservée pendant le voyage.



Pendant votre voyage

Pour profiter des vacances et des sorties entre amis, gardez un bon équilibre glycémique. Des règles simples sont à suivre sur l'alimentation et les doses d'insuline.

Boissons

Sodas « light », eaux aromatisées et/ou gazeuses sans sucre, jus de légumes, jus de citron concentré à diluer.

Les sorties

Il faut prendre un repas avant de sortir à l'heure habituelle ou un peu plus tard. On diminue la dose d'insuline si on prévoit de se dépenser beaucoup. Puis, on retarde l'injection de l'insuline d'action intermédiaire, vers 22 heures, si on prévoit un lever tardif.

Il ne faut pas oublier d'avoir du sucre sur soi, de prendre le matériel d'injection et de surveillance et d'avertir une personne du groupe que l'on a un diabète.

A l'apéro

Crudités ou légumes accompagnés de sauce au yaourt ou au fromage blanc. Bâtonnets de crabe, crevettes, moules, bigorneaux, jambon, etc..

Dés de fromage, jambon roulé avec du fromage, dés de jambon. Fruits oléagineux : olives, cacahuètes, pistaches...

Attention ! les quantités consommées ne doivent pas couper l'appétit pour le repas qui suit...

Si le lever est retardé de moins de deux heures l'injection est faite à la dose habituelle, avant le petit déjeuner.

On peut soit ne pas prendre la collation de la matinée et déjeuner à l'heure habituelle ; soit prendre la collation et retarder l'heure du déjeuner. Si le lever est plus tardif, soit on prend un seul repas (brunch), et on fait l'injection d'insuline rapide à la dose habituelle du matin (en diminuant la dose d'insuline d'action prolongée). Soit on prend un petit déjeuner et un repas 3 heures après, avec les injections comme d'habitude. Le soir, on reprend les injections à l'heure et aux doses habituelles.

Pendant votre séjour

Vous devez **adapter votre traitement** de l'insuline avec un **décalage horaire supérieur à 3 heures**.

Demandez conseil au diabétologue avant de partir. Durant le voyage, il peut y avoir des imprévus (retard de vol, intempéries...) nécessitant une réadaptation du traitement.

Le corps a toujours besoin d'insuline, même entre les repas. Pour éviter toute période sans insuline, on doit bien connaître les durées d'action des insulines (Cahier Insuline et schémas de traitement).

Dans l'avion : l'insuline rapide est faite quand le repas est servi. **Il est possible de demander à être servi à un autre moment.**

Pour un traitement par pompe à insuline : Pendant la voyage : faire les bolus nécessaires en fonction des repas et des glycémies.

A l'arrivée dans le pays, **régler l'heure de la pompe à l'heure locale du pays.**

Pour un traitement par injection :

- Laissez **la montre à l'heure du pays de départ pendant toute la durée du vol.**
- A **l'arrivée** dans le pays, réglez la montre à **l'heure locale.**

La modification du traitement par l'insuline a pour but de vivre à l'heure locale dès l'arrivée.

Voyage vers l'ouest : Je fais l'injection d'insuline vers 7 heures, heure du départ. Vers 19 heures, heure du départ, je fais une injection pour avoir de l'insuline jusqu'à l'heure du dîner, dans le pays d'arrivée. Dans le pays d'arrivée, je reprends le schéma habituel à l'heure locale du dîner.

Décalage de moins de 6 heures : L'injection de lente à 19 heures, heure française, correspond à une injection à 13 heures, heure locale. L'insuline lente est faite normalement la veille du départ à l'heure habituelle et elle sera refaite à l'arrivée dans le pays à 13 heures. Cet horaire peut être conservé

pendant la durée du séjour. Ou bien il y a la possibilité de faire une injection d'insuline rapide au moment du déjeuner et du goûter et de faire l'injection d'insuline lente vers 19 heures, heure locale.

Par la suite les injections d'insuline rapide sont faites au moment des repas ou des collations.

Compensez le décalage horaire

En cas de Traitement par injection

♥ *World medical*

Rapide



Rapide



Rapide + Lente



Voyage vers l'ouest avec un décalage de 9 heures



A l'arrivée à destination



Rapide + Lente



Rapide



Rapide



OU

Rapide + 1/2 Lente



Rapide



Rapide + Lente



ce pompe et aéroports J'ai « beaucoup » voyagé avec ma pompe à insuline.

1 an aux Etats-Unis, voyages Brésil, une grande

le l'Afrique et la quasi-

de l'UE. Et je n'ai jamais eu aucun problème, même quand je passais une

ntière de cathéter / réservoir et flacons d'insuline à la douane américaine

(de consommables avec moi).

qui est de la pompe en elle-même lors du passage sous les portiques, tu la

ectes, vides tes poches et tu la récupères après, rien de compliqué et on ne

ais rien demandé. Même une fois, je suis carrément passé sous le portique

pompe à la demande de l'agent de sécurité (vol intérieur USA), parce qu'il

ait : « non faut pas vous déconnecter monsieur, donc passez avec ».

ref, je me suis jamais fait embêté avec ma pompe ou mes médicaments, les

de sécurité savent ce que c'est désormais. Toutefois, il vaut mieux se prému-

attestations français / anglais, ainsi que de l'ordonnance quand on voyage...

Systèmes de sécurité des aéroports Avant de franchir un portique de

détection, signalez au personnel de sécurité que vous êtes diabétique

et que vous transportez le matériel dont vous avez besoin dans votre

bagage à main. Les pompes à insuline ne sont pas endommagées par

les détecteurs de métaux d'aéroports.

En outre, vous pouvez aussi demander au personnel d'être fouillé et/

ou de subir un examen visuel. Expliquez-leur que vous ne pouvez pas

retirer la pompe à insuline parce qu'elle est fixée sur votre peau...

Expériences

Le matériel

LA CHECK-LIST

- Insulines : flacons et/ou cartouches
- Stylos rechargeables, aiguilles ou seringues
- Sac isotherme ou pochette spécifique
- Lecteur de glycémie (+ piles), ou capteur Free Style Libre ®
- Bandelettes pour analyse d'urine ou lecteur de cétonémie et bandelettes
- Stylos auto-piqueurs, lancettes
- 2^{ème} pompe, si nécessaire et à la demande, cathéters, réservoirs, piles, patchs anesthésiants
- Kit glucagen
- Désinfectant, coton
- Pochette isotherme
- Carnet de traitement
- Carte « J'ai un diabète »
- Sucre en morceaux et collations
- Encas pour un (ou plusieurs) repas supplémentaire(s)

Les papiers

- Passeport ou C.I.
- Billets d'avion, de train
- Ordonnance habituelle
- Les documents de sortie de territoire pour la pompe fait par le prestataire.

*une 2eme pompe de secours peut vous être prêtée
si vous partez à l'étranger plus de 15 jours ;
l'organisation de ce prêt nécessite que vous
contactiez Nelli 1 mois avant...*



Siège

6 bis rue des Hautes Pâtures
92000 Nanterre
Tél. : 01 46 49 80 60

Agence Paris Nord

10 16 rue du colonel Rol Tanguy ZAC DU
BOIS MOUSSAY 93240 STAINS
Tél. : 01 46 49 80 60

Agence de Montpellier

29 av. du 11 Novembre 1918
34530 Montagnac
Tél. : 04.67.24.53.36
Fax : 04.67.89.73.17

