

CHECK LISTE DIABÈTE DE TYPE 1 ET VOYAGE

Avant le Voyage

Visite Médicale

- Consultez votre médecin pour un contrôle de routine.
- Demandez un certificat médical détaillant votre condition (en anglais), https://www.federationdesdiabetiques.org/public/wysiwyg/Modele_certificat_medical_pompe.pdf.
- Obtenez des ordonnances de médicaments (anglais et si possible langue du pays de destination).
- Discuter avec votre médecin comment ajuster les doses d'insuline si décalage d'horaire.
- Vérifiez que vos vaccins sont à jour, y compris ceux pour la destination.
- Prévoir d'autres médicaments si nécessaire: anti-diarrhéique, anti-vomitif, anti-malariques si indiqué, pansement...

Médicaments et Fournitures (prévoyez jusqu'à 2 fois la quantité nécessaire)

- Insulines: lente et rapide.
- Etui isolant pour garder l'insuline à la bonne température.
- Stylo avec ses aiguilles et/ou seringues à insuline.
- Pompe à insuline et accessoires (réservoirs, tubulures, cathéters, Emla, etc.).
- Désinfectant.
- Glucomètre, bandelettes et autopiqueur avec les lancettes pour la glycémie.
- Bandelettes de cétones dans les urines ou dans le sang.
- Piles supplémentaires pour tous les dispositifs.
- Chargeurs et batteries externes avec adaptateur du pays.
- Glucagon (BAQSIMI) avec explications aux accompagnateurs.
- Tablettes de glucose ou gels pour traiter les hypoglycémies.
- Snacks de sucre rapide et longue durée (biscuits, raisins secs, des barres énergétiques, etc.).
- Vous pouvez commander une pompe à insuline de rechange 1 mois à l'avance.

Documents

- Carte de diabétique et carte d'assurance.
- Ordonnances de tous les médicaments et certificat médicale.
- Numéro de téléphone d'urgence.
- Recherchez des cliniques ou hôpitaux proches de votre destination.
- Renseignez-vous sur le type d'insuline disponible dans le pays de destination, la concentration et la taille des seringues peut être différente.
- Prenez une liste de conversion du glucose mg/dl en mmol/l <https://type1better.com/wp-content/uploads/2022/04/Table-de-conversion-glyce%CC%81mique.pdf>.

Pendant le Voyage

Transport des Médicaments

- Répartissez les médicaments et matériel dans différents **bagages à main** (en cas de vol) que vous aurez **toujours avec vous en cabine**: les bagages en soute peuvent ne pas arriver à destination et la température peut détériorer l'insuline.

CHECK LISTE DIABÈTE DE TYPE 1 ET VOYAGE

Gestion du Temps et des Repas

- Surveillez plus fréquemment la glycémie et ajustez vos doses d'insuline.
- Préparez des collations pour éviter les hypoglycémies pendant les longs trajets.
- Mangez et hydratez-vous régulièrement.

À Destination

Rangement des Fournitures

- Conservez vos fournitures et médicaments dans un endroit sûr et frais.
- Informez vos compagnons de voyage de votre condition et des actions à prendre en cas d'urgence.
- Ne laissez pas votre insuline exposée à des températures extrêmes; ne la mettez pas dans le congélateur.

Activités et Gestion du Stress

- Planifiez des activités physiques et surveillez votre glycémie avant, pendant et après l'exercice.
- Pratiquez des techniques de gestion du stress (respiration, méditation).
- Prenez de bonnes chaussures et vérifiez vos pieds.
- Attention aux climats avec températures extrêmes qui peuvent changer la rapidité d'absorption de l'insuline (<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel#med>).
- Altitude: contrôlez votre glycémie plus fréquemment (attention, certains glucomètres dysfonctionnent en altitude).

Repas et Alimentation

- Soyez vigilant avec les nouveaux aliments et surveillez leur impact sur votre glycémie.
- Restez hydraté, surtout dans les climats chauds.

En suivant cette checklist, vous pouvez voyager en toute sécurité et profiter pleinement de votre voyage tout en gérant efficacement votre diabète de type 1.

Informations complémentaires / Références

- MOOC diabète HUG: <https://www.hug.ch/videos-dinformation-sur-diabete>; <https://www.diabete1.ch/discover/>
- <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/check-list-voyage>
- <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html>
- <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel#med>
- <https://www.cdc.gov/diabetes/about/tips-for-traveling-with-diabetes.html>
- International Travel With a Chronic Medical Illness – Health Risks, Practical Challenges and Evidence-Based Recommendations. [IJTMGH 2021;9\(2\):44-59](#):
- Travel Guidance for People with Diabetes; A Narrative Review. [IJTMGH 2015;3\(4\):143-147](#)
- **Health Risks of Young Adult Travelers with Type 1 Diabetes.** [JTM 2014; Vol 21 \(Issue 6\): 391-396](#)
- J Travel Med 2006; 13:255-260