

LES VOYAGES ET LE DIABÈTE

Les diabétiques peuvent voyager comme tout le monde. Si vous le faites par obligation aussi bien que par plaisir, planifiez votre voyage suffisamment à l'avance; c'est très important si vous avez du diabète.

- Assurez-vous de l'avoir sous contrôle.
- Si vous avez des vaccins à faire, faites-les quelques semaines avant votre départ pour éviter que certaines réactions interfèrent avec votre glycémie quand vous serez loin de chez vous.
- Emportez un rapport médical expliquant que vous êtes diabétique, quel traitement vous suivez et le matériel qu'il vous faut avoir pour contrôler votre maladie (lecteurs de glycémie, lancettes, bandelettes, seringues, etc.).
- Essayez d'apprendre dans la langue du pays de destination ou en anglais des phrases telles que: «Je suis diabétique, s'il vous plaît, appelez un médecin», «J'ai besoin de prendre du sucre ou un jus de fruit, s'il vous plaît.» Vous pouvez aussi les écrire.
- Il peut être utile de porter un bracelet ou un collier avec l'indication de votre condition de diabétique dans la langue du pays de destination ou en anglais.
- Assurez-vous d'emporter au moins le double de la quantité nécessaire d'insuline ou d'hypoglycémiant par voie orale, ainsi que le matériel nécessaire à vos autoanalyses. Vous pouvez avoir des difficultés à en trouver sur place dans certaines situations et à certains endroits.
- Ayez toujours un peu de nourriture sur vous (sandwich, fruits, biscuits, liquides). Un retard ou une situation inattendue peut vous surprendre loin d'un établissement qui sert des repas.
- Ayez sous la main, dans votre sac, tout ce dont vous pouvez avoir besoin (aliments, insuline, autres médicaments, sucre) et veillez à ne pas vous en séparer. Ne le facturez jamais.
- Il est recommandé de mettre l'insuline au frais si la température peut dépasser 30 °C pendant le voyage.
- Si vous pouvez, voyagez avec quelqu'un qui saura vous injecter l'insuline, faire un test de glycémie et que faire en cas d'urgence.
- Essayez de marcher quelques minutes toutes les 2 heures de voyage ou, si ce n'est pas possible, bougez les jambes en les relevant et les baissant plusieurs fois.
- Si vous conduisez votre voiture, en cas de symptôme d'hypoglycémie (fatigue, tension nerveuse, transpiration, etc.), arrêtez-vous.
 - En cas de voyage de longue durée en avion, consultez votre médecin pour savoir comment planifier vos repas et les injections d'insuline. Vous pouvez fixer à votre montre réglée sur le lieu de départ les heures des repas et de la prise de médicaments, puis faire la conversion horaire du traitement à votre arrivée en fonction du décalage horaire du lieu de destination.
 - Essayez d'adapter le plus possible votre régime alimentaire à la gastronomie du lieu de destination.
 - Au cas où vous pourriez en avoir besoin, il est utile de connaître avant de partir le système et la couverture sanitaire du lieu de destination.

