

RECOMMANDATIONS COMMUNES AUX DIABÉTIQUES DID ET DNID

Mots clés : Carte, Ordonnance, Bagage à main, Sucre, Pieds

En voyage et en vol, il peut être intéressant de posséder sur soi une “carte” faisant mention de son état de diabétique complétée des informations sur son traitement : nom du médicament, appellation en DCI, dosage, horaire des prises et date de la prescription. Elle ne sera utile qu’en cas de malaise lors de la prise en charge médicale. En aucun cas, elle ne doit servir à vous justifier pour passer les contrôles de sécurité.

Il faut par souci d’efficacité la porter sur soi dans l’avion dans une poche accessible (la poche arrière du pantalon est à éviter !) puisque dans l’autre poche, vous aurez soin de placer votre stylo de glucagon si vous êtes traité par insuline !

Dans tous les cas, votre bagage à main doit contenir l’original de l’ordonnance traduite au mieux en anglais mais ce n’est pas obligatoire, l’insuline est un mot phonétiquement universel. Pour les autres médicaments, cette précaution peut-être utile tant les anglophones ont une fâcheuse tendance à ne faire aucun effort pour parler une autre langue comme le français. Il y sera indiqué le nom des médicament et leur appellation en DCI, le dosage, l’horaire des prises. Vous veillerez à posséder au moins 72 h de traitement voire plus.

Il était conseillé de ne pas mettre en soute l’insuline prévue pour la durée de votre séjour compte tenu de la température qui y régnait. Seule l’éventuelle présence d’animaux de compagnies transportés pouvait vous garantir une température acceptable. Une information qu’il était impossible de connaître avant le décollage. Désormais, vous pouvez mettre votre insuline dans votre valise qui fera le voyage en soute. Toutefois, il est conseillé de la mettre dans un sac isotherme qui la maintiendra à bonne température. Sait-on jamais ?

Une partie de la réserve de secours est à répartir entre vos différents bagages. Faites-vous délivrer par votre médecin traitant au moins deux ordonnances originales lisibles avec tampon officiel, date et signature.

Ne mégotez pas sur les quantités de matériels à emporter. Comptez un tiers de médicaments en plus. Il est toujours regrettable de devoir écourter son voyage ou de se retrouver à l’hôpital en raison d’un d’approvisionnement insuffisant.

Toutes ces informations sont disponibles sur le site https://www.ecologie.-gouv.fr/sites/default/files/diabete_aeroport.pdf

POINTS IMPORTANTS

Emportez votre lecteur de glycémie dans votre bagage à main. Vérifiez l'état des piles. Vous devez pouvoir présenter l'ordonnance confirmant son utilisation et le transport des 5 lancettes. Se faire prescrire un contrôle glycémique avant l'embarquement, traduit si possible en anglais. Il justifiera l'emploi de l'appareil et la présence nécessaire des lancettes.

Vérifiez la bonne marche de votre lecteur glycémique en le comparant à une glycémie faite au laboratoire au même moment.

Quelques minutes avant l'embarquement contrôlez votre glycémie. Une glycémie inférieure à vos chiffres habituels ou inférieure à 1 g doit vous inciter à vous "resucrer" surtout si vous avez pris votre traitement. Vous ne pouvez connaître la durée de la phase de décollage. Garder toujours à portée de mains de quoi vous alimenter (sucre, briques de jus de fruit). Le coffre à bagages au-dessus de votre siège n'est pas à portée de mains !

Toutes les vaccinations sont permises et recommandées. La vaccination anti-tétanique est indispensable.

Vérifiez votre état bucco-dentaire.

Pensez à faire un bilan ophtalmologique avant le départ.

Vérifiez l'état de vos pieds et choisissez des chaussures confortables et adaptées aux déplacements journaliers à venir. Au moins deux paires de chaussures sont nécessaires. Les alterner d'un jour à l'autre ou sur une journée permet d'éviter l'apparition de blessures aux points de pression.

Prévenez toujours le responsable du groupe de voyage de votre état de diabétique et en l'absence de celui-ci donnez l'information au moins à deux personnes. En cas de malaise, ils pourront ainsi renseigner les secours sur la nature probable de celui-ci.

Suivre un régime "diabétique" à l'étranger peut s'avérer difficile. Néanmoins n'oubliez pas qu'un fruit "exotique" reste un fruit et un féculent aussi, même à l'étranger ! Ne vous précipitez pas sur les buffets trop gras et trop salés. L'hyperglycémie génère une sensation de soif. Or boire favorise la diurèse et par voie de conséquence la fuite d'ions indispensables à l'organisme. L'hyperglycémie peut donc se "traiter" par une diurèse forcée en augmentant ses



apports hydriques. Préférer dans ce cas les eaux minéralisées gazeuses, riches en bicarbonates de sodium comme la Vichy-St Yorre. L'eau Perrier est la boisson gazeuse qui contient le moins de sel et encore moins de bicarbonates de sodium. L'eau plate apportant peu de sodium, une hyponatrémie par dilution due à un excès d'apport en eau peut s'installer source de complications (consultez la page Cardiologie et voyage).

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais