

Diabète & voyage en avion

« Pour un décollage en toute sérénité ! »



www.associationdudiabete.ch
Compte de dons: PC-80-9730-7



Association Suisse du Diabète
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Associazione Svizzera per il Diabete

Préparatifs du voyage

Pour des vacances réussies, qui ne laissent que de bons souvenirs, les personnes diabétiques devraient planifier leurs vacances et les préparer avec soin. Cela est particulièrement valable pour les voyages en avion.



Il est officiellement permis de prendre de l'insuline à bord d'un avion. Cependant, les diabétiques doivent pouvoir présenter une attestation de leur médecin traitant, mentionnant leur diabète et la nécessité d'avoir certains accessoires (voir sous « attestation médicale »). Veuillez vous renseigner à temps, avant le voyage, auprès de la compagnie d'aviation concernée, si d'éventuels changements concernant les directives sont intervenus.

Veuillez demander à votre médecin de famille ou à un centre spécialisé, 2 à 3 mois avant le début du voyage, si des vaccins sont nécessaires pour le voyage, et vérifiez si vos vaccins sont à jour (tétanos, etc.).

Vérifiez aussi votre couverture d'assurance et renseignez-vous au sujet d'une assurance-maladie pour l'étranger.

Check-list des accessoires du diabète

L'annexe « attestation médicale » comporte une check-list détaillée des accessoires pour diabétiques.

A prendre en plus :

- Carnet d'auto-surveillance
- Certificat de diabétique
- Carnet de vaccination
- Lecteur de glycémie de remplacement et matériel de remplacement pour l'injection d'insuline
- Pharmacie de voyage (pansements, désinfectant, médicaments contre les nausées, les vomissements, la diarrhée, la fièvre, etc.). La taille et la composition de la pharmacie de voyage dépendent de la situation particulière, du but du voyage et de l'offre médicale au lieu de séjour.



Il est recommandé de transporter une partie du matériel dans le bagage à main. Il arrive que des valises se perdent !

Attention : Insuline U-100

Des insulines U-40 ou U-80 sont encore sur le marché dans certains pays. Assurez-vous donc toujours, si vous achetez de l'insuline

à l'étranger, que sa concentration soit « correcte ». Dans vos stylos à injections, seringues ou pompes à insuline, seul U-100 peut être utilisé. Des hyperglycémies sévères risquent de survenir si vous utilisez une autre concentration d'insuline. C'est pourquoi vous devez acheter des accessoires d'injection particuliers pour U-40 ou U 80.

Attention : après les vacances, jetez les seringues non utilisées. Si vous remplissez celles-ci avec de l'insuline U-100 utilisée chez nous, des hypoglycémies très sévères pourraient survenir !

Par ailleurs...

Les patients atteints de neuropathie et/ou de troubles circulatoires de membres inférieurs ne devraient jamais se déplacer pied-nus, par exemple sur le sable chaud ou sur le balcon de leur chambre d'hôtel.

Les flacons d'insuline entamés peuvent être stockés sans problème pendant quelques semaines à température ambiante. Ceux-ci doivent bien évidemment être protégés contre les températures élevées et les températures inférieures à 0°C.

La fiabilité des bandelettes-test n'est plus garantie à des températures basses (inférieures à environ 5 à 10°C) ou élevées (supérieures à environ 35°C). Protégez le lecteur de glycémie contre le rayonnement solaire direct.

Risque de thrombose veineuse !

Les vols long-courrier sont associés à un risque légèrement accru d'occlusion veineuse par des caillots sanguins (thromboses veineuses), principalement dans les jambes. Veillez à bouger régulièrement durant le vol. Buvez suffisamment, mais seulement des quantités modérées d'alcool. Si vous avez tendance à avoir des pieds gonflés, portez des bas de compression. Parlez de votre situation à risque avec votre médecin.

Lors de risque élevé de thrombose, une injection d'héparine la veille du départ peut être envisagée. L'aspirine ne sert à rien !

Risque de thrombose veineuse

Risque accru :

- Age supérieur à 60 ans
- Varices
- Jambes gonflées
- Affection cardiaque ou pulmonaire sévère
- Fort excès pondéral
- Pilule
- Jusqu'à 4 semaines après un accouchement
- Prise d'estrogènes (p. ex. durant la ménopause)

Risque élevé :

- Thrombose ou embolie dans les antécédents
- Cancer
- Tendance aux thromboses chez des membres de la famille (troubles de la coagulation)
- Après une intervention chirurgicale majeure
- Jambe sous plâtre

Certificat médical / *Medical Certificate*



Madame/Monsieur / *Mrs/Mr*:

Date de naissance / *Date of Birth*:

Est diabétique et, pour cette raison, il/elle est soumis(e) à une injection régulière d'insuline ou à la prise de médicaments antidiabétiques oraux. Pour assurer une thérapie correcte, les objets suivants doivent être emportés pour le voyage:

Is an diabetic and therefore has to rely on regular supply of insulin respectively of blood sugar lowering medications. In order to ensure correct therapy, the following items should be carried when travelling:

- Ampoules à insuline / *insulin cartridges*
- Seringues à insuline / *insulin syringes*
- Stylo à insuline et aiguilles / *insulin pen and needles*
- Pompe à insuline et accessoires / *insulin pump and accessories*
- Tablettes / *tablets*
- Seringue à glucagone / *glucagon syringe*
- Bandelettes de test d'urine / *urine glucose test strips*
- Bandelettes de test du sang / *blood glucose test strips*
- Appareil de mesure de la glycémie / *blood glucose meter*
- Lancettes avec appareil / *blood lancets with picking device*
- Bandelettes de test de l'acétone / *ketone test strips*
- Sucre de raisin / *dextrose-containing sweets*

Médecin / *doctor*: _____

Clinique, hôpital / *hospital*: _____

Adresse / *address*: _____

Téléphone / *telephone*: _____

Date / *date*: _____

Timbre, signature /
Stamp, signature: _____

Adaptation du traitement lors de voyages en avion avec décalage horaire

Les médicaments hypoglycémifiants peuvent être pris comme d'habitude, selon les prescriptions, en fonction de l'heure locale. L'insuline est également injectée sous forme inchangée, à condition que le décalage horaire soit inférieur à trois ou quatre heures.

Lors de vols franchissant plusieurs zones horaires, des adaptations sont nécessaires.

Vol vers l'Ouest (p. ex. Etats-Unis ou Amérique du Sud) : la journée de votre voyage s'allonge. La dose d'insuline basale doit être augmentée. Lors d'un repas supplémentaire, il faut faire encore une injection, avec de l'insuline à courte durée d'action.

Vol vers l'Est (p. ex. Indes, Thaïlande ou Japon) : le premier jour de vos vacances est plus court. Par conséquent, la dose d'insuline basale devrait être réduite, voir le tableau.

Pour le vol-retour à la maison, la situation est bien évidemment inversée.

De combien d'insuline basale ai-je besoin par heure ?

Le besoin quotidien d'insuline basale est divisé par 24 (nombre d'heures par jour). Lors d'un besoin présumé de 16 U par jour, le besoin horaire correspond à $16/24$, donc $2/3$ U ou 0,6 à 0,7 U par heure, lors d'un besoin de 24 U par jour, cela correspond à $24/24$, donc à 1 U par heure.

Quel est le décalage horaire pour mon vol ?

p. ex. vers New York 6 heures, vers Tokyo 8 heures

Quelle est la conséquence pour mon besoin d'insuline ?

- Besoin journalier 16 U > 0,6 U par heure > New York $6 \times 2/3 \text{ U} = 4 \text{ U}$
> Tokyo $8 \times 2/3 \text{ U} \approx 5 \text{ U}$
- Besoin journalier 24 U > 1,0 U par heure > New York $6 \times 1,0 \text{ U} = 6 \text{ U}$
> Tokyo $8 \times 1,0 \text{ U} = 8 \text{ U}$

Ai-je besoin de plus ou de moins d'insuline basale ?

Lors de vols vers l'Est, la dose d'insuline doit être réduite (parce que la journée se raccourcit). Lors de vols vers l'Ouest, la dose d'insuline doit être augmentée (parce que la journée s'allonge).

Exemple 1 : Avec un besoin journalier de 24 U, il faut injecter 6 U d'insuline basale de plus lors d'un vol vers New York; donc 30 U au total; lors du vol retour depuis New York, j'ai besoin de 6 U de moins, donc un total de 18 U.

Exemple 2 : Avec un besoin journalier de 24 U, il faut injecter 8 U d'insuline basale de moins lors d'un vol vers Tokyo; donc 16 U au total; lors du vol retour depuis Tokyo, j'ai besoin de 8 U de plus, donc un total de 32 U.

Où obtenir des conseils qualifiés ?

Chez votre médecin ou chez un conseiller/une conseillère diplômé(e) de l'association du diabète de votre région. Tous nos conseillers et conseillères sont reconnus par les caisses-maladie suisses.

www.associationdudiabete.ch/regions

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Affiliez-vous à une association du diabète de votre région et profitez des cours et des conférences qu'elle propose. En devenant membre d'une association, vous recevrez en outre gratuitement notre «d-journal», qui propose de nombreuses informations et des sujets d'actualité. Le «d-journal» est disponible en français, allemand et italien.

Avec l'aimable soutien de :

The Lilly logo is written in a red, cursive script font.