

**Partir en vacances avec « son diabète »
sans courir de risque ???**

Le « mode d'emploi » !!!

Mode d'emploi

Préparation du voyage

- Parlez-en à votre médecin
- Collectez des renseignements
- On fait les valises

Embarquement immédiat

- Départ en voiture / autocar / train
- Départ en bateau
- Départ en avion

Mode d'emploi

Départ en avion

- A l'aéroport
- Dans l'avion

Votre séjour

- Conseils / attention
- Décalage horaire

Remerciements

Préparation du voyage

Parlez-en à votre médecin

- **Votre diabète est-il bien équilibré?**
Il est préférable de bien équilibrer votre diabète avant de partir.
Diabète instable, préférez les courts séjours et pas trop éloignés. Vérifiez la disponibilité d'un centre de soin à proximité.
- **N'oubliez-pas les vaccinations obligatoires selon la destination.**

Parlez-en à votre médecin

- Vérifiez votre matériel à emporter
Stock suffisant avec réserve de quelques jours
- Demandez le comportement à adopter en cas de décalage horaire
- Demandez lui la documentation et les certificats suivants
 - carte de diabétique
 - attestation du médecin ou du centre hospitalier (en plusieurs langues)

Parlez-en à votre médecin



- Cartes disponibles via l'ABD



ATTENTION !

Une hypoglycémie (manque de sucre dans le sang) peut provoquer les symptômes suivants:

- Pâleur
- Transpiration
- Sensation d'ivresse
- Tête vide
- Parole embarrassée
- Tremblements
- Faim impérieuse
- Comportement bizarre
- Perte de conscience éventuelle

Dans ce cas, il est indispensable de me donner du sucre ou une boisson sucrée ou d'appeler un médecin si je suis inconscient.

Je suis DIABETIQUE

Ik ben een **SUIKERZIEKE**

Ich bin **ZUCKERKRANK**

I am a **DIABETIC**

Soy **DIABETIC**

PHOTO

Nom :

Prénom :

Rue : N°

Ville :

Téléphone :

Date de naissance :

En cas d'accident, prévenir :

M.

Rue : N°

Ville :

Téléphone :

Mon médecin traitant est :

Dr.

Rue : N°

Ville :

Téléphone :

ATTENTION !

Je suis DIABETIQUE

traité à l'INSULINE

traité aux COMPRIMES

En cas de malaise

DONNEZ - MOI IMMÉDIATEMENT DU SUCRE OU UNE BOISSON SUCRÉE

Insistez, même si je refuse.

ASSOCIATION BELGE DU DIABETE (a.s.b.l.)
 Place H. Goossens, 1 - 1180 Bruxelles
 Tél. 02/374 31 95 - Fax 02/374 81 74
 www.diabete-abd.be

Parlez-en à votre médecin

- Prescription de matériel hyperglycémiant



Doit être repris sur l'attestation

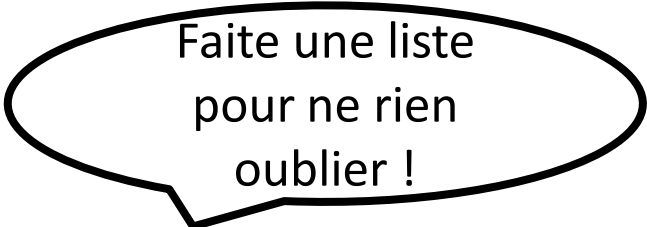
- Voyez avec lui ou avec votre diététicien(ne) l'impact d'une alimentation différente.

Collectez des renseignements

- Renseignez vous sur les conditions sanitaires à destination. Consultez des guides
- Ressources médicales à destination? Centre de diabétologie ou centre de soins à proximité?
- Frigo disponible?
- Décalage horaire à destination? Durée du voyage
- Coutumes alimentaires locales (aliments sucrés?)

On fait les valises

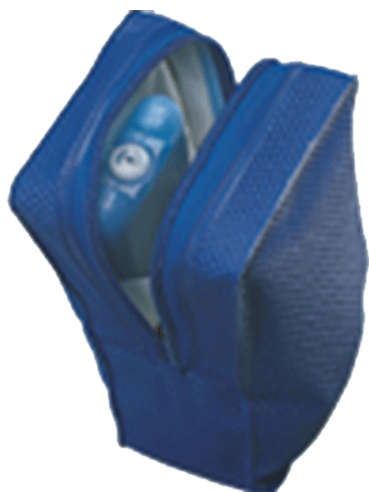
- Insuline(s) – lente - rapide
- Pen (stylo) + aiguilles (+ pen de réserve)
- Glucagon et sucre
- Comprimés antidiabétiques
- Glucomètre (vérifiez l'état des piles)
- Tigettes
- Lancettes
- Cathéter (si pompe à insuline)
- Piles de réserve
- ...



Faites une liste
pour ne rien
oublier !

On fait les valises

- Vos autres médicaments avec renseignements de posologie
- Emballage isotherme en cas de changements de température importants



On fait les valises

- Votre schéma d'injection

Paramètres liés à la personne

Dose d'insuline prandiale:		
Matin	2,5	par 10g glucides
Midi	3	par 10g glucides
Souper	2,5	par 10g glucides

Dose d'insuline de correction (au repas et à 3heures post-prandiale)		
mg/dl	Unités NR	mg/dl
0	0	<140
141	1	de 140 à 190
191	2	de 191 à 230
231	3	de 231 à 270
271	4	de 271 à 310
321	5	de 321 à 370
371	6	>=370

Sensibilité à l'insuline: 1U fait baisser la glycémie de 45mg/dl
 15g de sucre font monter la glycémie de +/- 45mg/dl

Doses actuelle de Lantus:

matin: 22 U

soir: 18 U

On fait les valises

- Perte d'efficacité de l'insuline avec l'augmentation de la température

température	pendant	perte d'efficacité
25 °C	6-8 semaines	1 % au maximum
35 °C	4-6 semaines	5 % au maximum
45 °C	5 jours	5 % au maximum

- Attention au gel de l'insuline
- Dictionnaire basic pour choisir son menu en connaissance de cause

On fait les valises

- Certificats et/ ou attestations comme quoi vous êtes diabétique.

Date : _____

Señora, Señor, / To whom it may concern: _____
 Sr. / Sra. _____
 Cuando viaja, debe tener en su posesión: _____
 This person has diabetes mellitus. As part of his/her diabetes regimen, it is necessary for him/her to take medication and monitor his/her blood glucose daily. When traveling he/she must carry:

Madame, Monsieur, / To whom it may concern: _____
 M./Mme _____ est diabétique. Cette personne doit prendre chaque jour une médication et elle doit aussi contrôler sa glycémie (taux de sucre sanguin). Quand M./Mme voyage, il/elle doit avoir en sa possession : _____
 This person has diabetes mellitus. As part of his/her diabetes regimen, it is necessary for him/her to take medication and monitor his/her blood glucose daily. When traveling he/she must carry:

- Antidiabéticos orales / Oral diabetes medications
- Insulina / Insulin
- Jeringuillas de insulina / Insulin syringes
- Boli(s) de insulina y agujas / Insulin pen(s) and needles
- Bomba de insulina con catéteres y agujas / Insulin pump
- Envase de glucagón / Glucagon kit
- Lector de glucemia con tiras reactivas y pinchador aut / Blood glucose meter with test strips and lancening device
- Otro material / Other device : _____

Si vous avez besoin de plus d'informations à ce sujet, je demeure à votre disposition pour y répondre.
 Recevez, Madame, Monsieur, mes meilleures salutations.
 Si you have any questions regarding his/her diabetes care or the supplies he/she carries with him/her, please feel free to contact me. Sincerely,
 (Firma del médico) / (Physician's signature) _____
 Sincerely,

Data / Date: _____

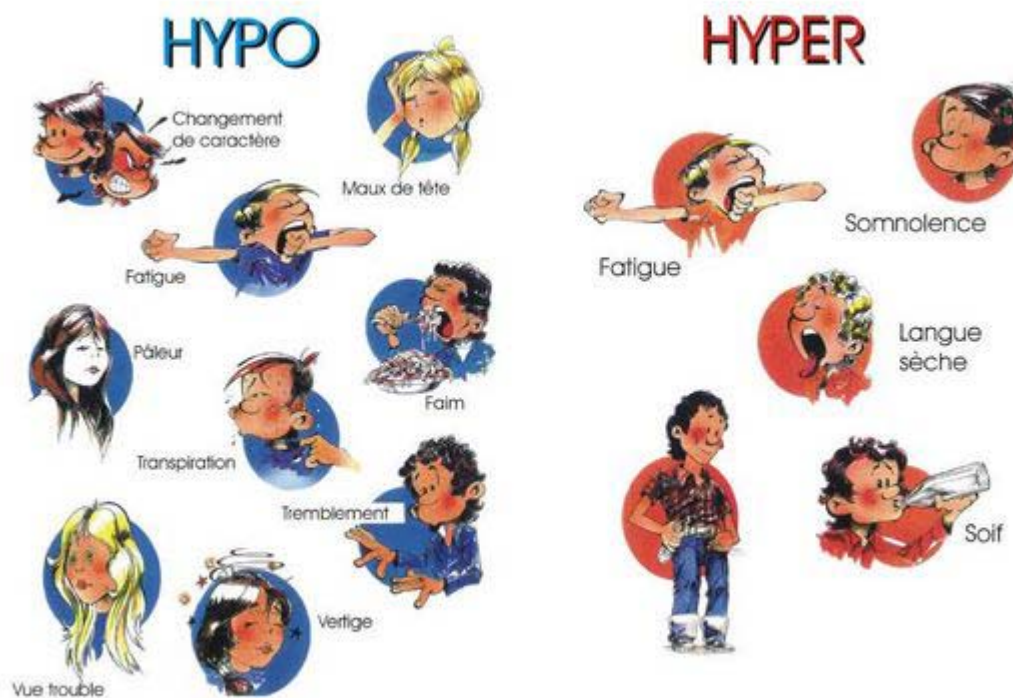
_____ è diabetica/diabetico. Questa persona, per parte del suo regime diabetico, è necessario per lui/lei prendere ogni giorno una medicazione e deve anche controllare la glicemia (livello di zucchero sanguigno). Quando M./Mme viaggia, deve avere in sua possesso : _____
 This person has diabetes mellitus. As part of his/her diabetes regimen, it is necessary for him/her to take medication and monitor his/her blood glucose daily. When traveling he/she must carry:

- Antidiabéticos orales / Oral diabetes medications
- Insulina / Insulin
- Jeringuillas de insulina / Insulin syringes
- Boli(s) de insulina y agujas / Insulin pen(s) and needles
- Bomba de insulina con catéteres y agujas / Insulin pump
- Envase de glucagón / Glucagon kit
- Lector de glucemia con tiras reactivas y pinchador aut / Blood glucose meter with test strips and lancening device
- Otro material / Other device : _____

Si vous avez besoin de plus d'informations à ce sujet, je demeure à votre disposition pour y répondre.
 Recevez, Madame, Monsieur, mes meilleures salutations.
 Si you have any questions regarding his/her diabetes care or the supplies he/she carries with him/her, please feel free to contact me. Sincerely,
 (Firma del médico) / (Physician's signature) _____
 Sincerely,

On fait les valises

- Informations générales sur les malaises



Embarquement immédiat

Départ en voiture, autocar, train

Départ en voiture, autocar

- Si vous voyagez seul(e) prévenez le chauffeur ou l'accompagnateur que vous êtes diabétique
- Avoir du sucre ou une boisson sucrée à votre disposition
- Si vous êtes le chauffeur:
 - vérifiez régulièrement votre glycémie
 - respectez les pauses régulières
 - ne pas oublier de vous hydrater
 - garder votre matériel diabétique à disposition

Départ en voiture, autocar

- Attention à la température ambiante pour la conservation de votre insuline!!
- Ne pas garer votre voiture en plein soleil.
- Adapter votre dose d'insuline en autocar (pour éviter une polyurie)
- Malade en voiture / autocar... attention à votre glycémie en cas de vomissement.
- Prévoyez une collation en cas de bouchons

Départ en bateau

Départ en bateau

- A redouter: le mal de mer:
 - prise de médicaments antiémétiques
 - vomissements possibles >>surveiller la glycémie
- Certificats et/ ou attestations comme quoi vous êtes diabétique
- Prévenez le personnel de bord (service médical)

Départ en bateau

- Croisières en pays chauds (température)
- Attention à l'alimentation, glaces, fruits frais
- Eau: ne boire que de l'eau capsulée ou avec fermeture scellée
- La diarrhée du voyageur, plus communément appelée "turista", peut parfois gâcher votre séjour à l'étranger.

Départ en avion

A l'aéroport

- Emportez votre matériel médical à bord de l'avion et non pas chargé en cale car:
 - risque de perte, vol, bagages abimés
 - retard de vos bagages
 - les bagages ne suivent pas toujours le même trajet que vous
 - température dans la cale
- Règles strictes suivies lors des contrôles de sécurité - spécialement à Bruxelles National à cause de la Commission Européenne

A l'aéroport

- Lors du contrôle de sécurité:
 - montrez votre attestation reprenant le matériel médical, médicaments, insuline, tiges, pen, pompe à insuline, comprimés, glucagen,... une bouteille de Coca- Cola,...
 - Tout doit être repris sur l'attestation!**
 - signalez, montrez votre matériel de soin, votre pompe à insuline ou débranchez-la lors du contrôle.

A l'aéroport

- The FAA recommends that passengers bring the original insulin box, which usually displays label and pharmacy instructions. Boarding with lancets for blood glucose monitoring is acceptable as long as the lancets are capped and brought aboard with a glucose meter that has the manufacturer's name printed on it (i.e., "One Touch").

The FAA further recommends that passengers traveling with glucagon kits keep them intact in their original containers that bear pre-printed pharmaceutical company labels. Although written prescriptions and letters from health care providers may be helpful once travelers reach their destinations, the FAA, because of forgery concerns, no longer accepts them as adequate proof of insulin necessity.

A l'aéroport

- Surveillez votre glycémie:
 - longues files d'attente au check-in, contrôle de sécurité
 - manipulation de lourds bagages
 - énervement du départ
 - stress de l'avion
 - retard de l'avion
- Malaise dans l'aéroport:
 - contactez un agent avec un badge officiel de l'aéroport. Ils contacteront des secouristes formés

Dans l'avion

- Le transport en cabine de matériel médical pour diabétiques ne dépassant pas 1kg et couvert par une attestation médicale ne pose pas de problème. Pour des plus grandes quantités une analyse cas par cas est effectuée
- En cas d'hypoglycémie dans l'avion le personnel de cabine est préparé à ce genre de malaise mais ne relève pas du domaine médical.

Dans l'avion

- Injection en cabine: rester discret
- Un repas pour diabétique peut être servi à bord pour autant que des repas soient servis. Il doit être demandé au plus tard 48 h avant le départ, idéalement lors de votre réservation. Pas d'information donnée quand aux glucides qu'il contient.
- Vols vers l'Afrique: prévoir un emballage iso thermique.

Votre séjour

- Surveillez votre glycémie:
 - horaires adaptés (grasses matinées, repas décallés,...)
 - activité physique augmentée (pratique inhabituelle de sport)
 - natation
 - excursions
 - chaleur, différences de température, séances de bronzage
 - consommation de glaces
 - nourriture inhabituelle et mal connue

Votre séjour

- Surveillez votre hydratation (dans les pays chauds privilégiez les bouteilles scellées)
- Prévenez le personnel de l'hôtel, camping, que vous êtes diabétique
- Turista: première réaction la réhydratation.
La déshydratation augmente les concentrations sanguines et entraîne une élévation du taux de sucre dans le sang.
- Evitez de marcher pieds nus

Votre séjour

- Surveillez votre alimentation
- Thé sucré, boissons sucrées
- Consommation d'alcool
- Privilégiez les plats connus, européens
- Attention aux coutumes alimentaires locales
(ex : Cuba, dessert national = fromage avec confiture de mangue...)
- N'hésitez pas à poser des questions sur le contenu des plats proposés
- Attention aux plats inconnus

Votre séjour

- Décalage horaire:
 - Préparez les adaptations au décalage horaire bien avant votre départ, dès que vous connaissez les conditions de votre voyage
 - Voyez au plus vite et le plus tôt possible avant votre départ, avec votre médecin et l'équipe soignante, et en fonction de votre destination et de vos horaires de voyage, les mesures à prendre pour éviter tout désagrément ou complication.

Votre séjour

- Décalage horaire:

En cas de voyage vers l'Est, les journées s'écourtent, et il faut réduire la dose normale d'insuline et en prendre une autre avant les repas.

En cas de voyage vers l'Ouest, les journées s'allongent, et une ou plusieurs dose(s) supplémentaire(s) d'insuline est/sont nécessaire(s). Le jour suivant le voyage, le schéma habituel doit être repris.

Au retour, en fonction du décalage horaire, il faudra réadapter le traitement selon le même principe : ne pas changer l'heure de votre montre jusqu'au premier repas, et repérer la durée d'action de votre traitement par insuline.

Votre séjour

Ex: Bruxelles – Chicago : décalage de 6 heures

- Comprimés : repas décalé – prise comprimés décallée
- Schéma à deux insulines (lente et rapide):
 - séjour de courte durée ne pas décaler la lente
 - injecter la lente un peu plus tôt
 - un repas en plus: une injection de rapide en plus
 - corrections sur base de la glycémie
 - long séjour: voir avec son diabétologue le schéma d'adaptation des injections.

Merci à

- **Jos De Houwer**
Online Communications & Media Support
Corporate Communications Dept
The Brussels Airport Company
- **Stephane Wellemans**
Aviation Security Inspector
Belgian Civil Aviation Authority
- **Geert Sciot**
Vice President Media Relations | Communication
- **Hilde Raymaekers**
Medical Assistance Coordinator | Ground Operations
Brussels Airlines
- **Magali Marchand**
Diététicienne agréée ABD
RHMS
- **Bernard Vandeleene**
Chef de clinique
UCL

Et
Pierre Scutenaire
Président ABD-WAPI

Bon voyage