Voyages

LE DIABETIQUE EN VOYAGE
QUELQUES CONSEILS AU DEPART :

- Il est toujours préférable de stabiliser son diabète avant d'entreprendre un voyage.
- N'oubliez que vous êtes voyageur avant d'être diabétique.

Tous les conseils usuels s'adressent à vous :

- Prendre les documents officiels nécessaires (passeport, CNI, visa...)
  - ➲ Dans les pays chauds, veillez à boire régulièrement
  - ➲ Attention à l'eau que vous consommez (salades, fruits mal lavés) et méfiez-vous des fruits tropicaux souvent riches en sucre
  - ➲ Evitez baignades en rivière (parasites) et expositions prolongées au soleil (déshydratation)

- Emportez un conditionnement isotherme pour garder l'insuline à l'abri de la chaleur et gardez sur vous une trousse de secours avec quelques jours de traitement et du glucagen, en cas de perte ou de vol de vos bagages.
- N'oubliez pas d'emporter du sucre (hypoglycémies) et de l'insuline rapide (hyperglycémies).
- Attention : Certains pays commercialisent encore de l'insuline en flacon concentrée à 40 U/ml (U40) et non à 100 U/ml (U100) comme en France.

- Pour les destinations lointaines et le problème des fuseaux horaires, reportez-vous au «Guide du diabétique Globe-Trotter » que votre médecin / infirmière vous remettra.
- Gardez votre insuline avec vous. Elle ne doit pas voyager en soute avec les bagages.
- Ne voyagez jamais seul et prévenez vos compagnons de voyage ou accompagnateursde votre diabète (surtout si vous êtes à l'insuline)

Le diabète n'est pas un obstacle au voyage. Simplement, un peu de préparation est nécessaire pour réussir votre déplacement et votre séjour.

© 2004 BD

BD