

LES DOSSIERS



Parlons Science



Le diabète l'été

Pour les plus de deux millions de diabétiques français, les vacances sont synonymes de changement de vie et d'adaptation de leurs traitements et injections d'insuline. Quelles précautions prendre lorsqu'on envisage:

- **Une randonnée en montagne**

Comme toute activité physique soutenue, une randonnée en haute montagne constitue un effort aérobique qui diminue la glycémie. Il faut éviter de partir seuls et compenser la dépense d'énergie en mangeant plus de carbohydrates et en diminuant les doses d'insuline.

- **Une exposition au soleil**

Le soleil peut avoir un impact sur la glycémie, notamment chez les personnes qui prennent de l'insuline. Les rayons du soleil augmentent la rapidité d'absorption de l'insuline. En effet, la chaleur de la peau y active la circulation et l'insuline passe plus rapidement dans le sang. Si le site d'injection est exposé au soleil, il y aura un risque accru d'hypoglycémie. Pour cette raison, il est conseillé de choisir des sites d'injection moins exposés au soleil.

- **Un voyage en avion**

Faut-il un certificat spécifique pour le voyage?

Pas forcément. Tout passager diabétique doit avoir sur lui une ordonnance en cours de validité en français et à son nom. Une déclaration du diabétologue traitant peut éventuellement s'accompagner à l'ordonnance.

Puis-je emporter mon insuline et mon matériel d'auto surveillance dans mon bagage à main?

Oui, car les médicaments sont une exemption de la réglementation.

Quelle quantité d'insuline puis-je emporter avec moi?

Les passagers diabétiques peuvent emporter en bagage à main l'insuline nécessaire pour la durée du voyage, qui comprend le vol aller, le séjour et le vol retour.

Dans quoi ranger tout le matériel nécessaire au diabète?

La réglementation n'impose pas de placer les médicaments dans un sac plastique transparent et fermé.

Vous pouvez donc placer le matériel associé au traitement (aiguilles, stylos, bandelettes, lancettes, lecteur de glycémie), dans tout support adapté au voyage. Il n'y a pas d'indication à utiliser les blocs réfrigérants, qui risqueraient au contraire de congeler l'insuline. Effectivement, les insulines actuelles sont conçues pour être conservées plusieurs jours à température ambiante. Une trousse isotherme est la plus adaptée pour éviter les températures extrêmes. Il est conseillé de ranger les insulines à nouveau au frigo une fois sur place. Sauf températures extrêmes (supérieur à 30°C), les stylos en cours d'utilisation peuvent être gardés à température ambiante.

- Un voyage à l'étranger loin de son médecin?

Quelques semaines avant votre départ, renseignez-vous sur les dispositifs de soins, les services de diabétologie et les équipements sanitaires du pays à visiter. Vous pouvez éventuellement contacter les associations locales de diabétiques grâce au site de la Fédération Internationale du Diabète (www.idf.org/regions) ou, en cas de besoin les administrations françaises à l'étranger (ambassade, consulat...). Parlez de votre projet à votre médecin traitant ou diabétologue pour adapter votre traitement, faire le point sur les vaccins et obtenir les ordonnances et certificats dont vous avez besoin.

La *check-list* du voyageur diabétique

- Auto-piqueur et lancettes
- Bandelettes glycémiques, glycosuriques, cétonuriques
- Sucre, boisson sucrée, collations, un kit de glucagon (en cas d'hypoglycémies sévères)
- Lecteurs de glycémie (avec piles de rechange)
- Comprimés de décontamination microbiologique de l'eau de boisson si besoin
- Stylos à insuline et aiguilles en nombre (pour la durée du séjour et au delà en cas de perte ou de vol)
- Trousse isotherme (pour la conservation de l'insuline)

Et si vous êtes porteur d'une pompe à insuline

- Pompe à insuline avec piles de rechange
- Cathéters de rechange
- Stylos et aiguilles de remplacement en cas de panne de la pompe