

Je voyage avec mon diabète de type 1

Le site du Docteur Bertrand ELIET

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.eliet



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Vous êtes diabétique de type 1 et vous allez voyager. Certaines précautions doivent être prises pour prévenir tout risque de déséquilibre de votre diabète.

En cas de décalage horaire, comment dois-je adapter mes injections d'insuline?

Les voyages Nord-Sud ou Sud-Nord ne posent pas de problème particulier, puisque vous ne changez pas de fuseau horaire. D'Est en Ouest, et inversement, si le décalage horaire ne dépasse pas trois heures, vous pouvez conserver votre rythme thérapeutique (schéma insulinique).

Si vous voyagez vers l'Ouest (Paris-New York), partez de préférence le matin. A partir de 5-6 heures de décalage horaire, compensez avec de l'insuline rapide si vous en prenez. Par exemple, intercalez une injection d'insuline rapide (un quart des besoins pendant 24 heures) par tranche horaire de 5/6 heures. Prévoyez une dose d'insuline rapide avant le déjeuner servi dans l'avion, puis reprenez de l'insuline intermédiaire au dîner en dose réduite.

Si vous voyagez vers l'Est (Paris-Hong Kong), partez de préférence le soir et remplacez l'injection d'insuline retard par une dose équivalente d'insuline rapide.

Une règle importante pour les longs voyages de plus de 6 heures : conservez votre montre à l'heure du pays d'origine jusqu'à l'arrivée et le premier repas dans le pays de destination.

Quelles précautions dois-je prendre pour un long voyage ?

Si votre voyage dure plus de 12 heures, pensez à contrôler votre glycémie au moins toutes les 6 heures.

Si vous voyagez en avion et si vous décidez de dormir durant le vol, utilisez un réveil ou demandez à un agent de bord de vous réveiller à l'heure de votre repas ou de votre injection.

Attention : l'utilisation de sédatifs légers ou de somnifères pour dormir durant votre voyage peut modifier votre perception de l'hypoglycémie.

Vous devez tenir compte du fait que les plateaux-repas dans les avions ont des quantités d'hydrate de carbone réduites. Vous devez compenser en mangeant du pain.

Prévoyez une collation dans votre sac à main.

Si vous voyagez en bateau, le mal de mer peut perturber votre prise alimentaire. Il faut en tenir compte et adapter votre insuline.

Enfin, après une injection, pensez à ranger votre seringue usagée dans votre trousse à pharmacie. Surtout, ne la laissez pas dans la pochette en face de votre siège ou sur votre siège.

Comment transporter mon insuline ?

Placez votre insuline dans un emballage isotherme, car elle est sensible aux variations de température. Si vous voyagez en avion, conservez avec vous de quoi vous traiter et vous surveiller durant le vol, dans le respect de la limite de 100 millilitres de liquide (soit un dixième de litre) en bagage cabine. Le reliquat de votre insuline doit donc voyager en soute. La température de la soute où sont transportés les bagages varie entre 8 et 13 degrés centigrades. Vous pouvez donc sans problème mettre votre insuline supplémentaire dans vos bagages enregistrés en soute.

En cas de perte, de vol de mon insuline, que faire ?

Partout dans le monde, vous pourrez trouver de l'insuline rapide et de l'insuline lente. Attention, certains pays commercialisent de l'insuline à des concentrations différentes de celles que l'on trouve en France. Pensez à bien vérifier la concentration et à prendre les seringues adaptées à ces dosages.

Pour la préparation d'un voyage, il est conseillé de partir avec un stock suffisant de matériel et d'insuline pour la durée du voyage, en comptant une dizaine de jours supplémentaires.