

# En voyage

## ***Avant le voyage....***

### **Auprès de votre Association du diabète**

- se procurer des certificats du diabète en langue étrangère
- trouver les adresses des Associations locales du diabète
- contrôler l'équipement de diabétique (voir plus bas) et, si nécessaire,
- remplacer le matériel manquant ou qui n'est plus en bon état.

### **Se renseigner sur les vaccinations nécessaires:**

Renseignements auprès du Centre des vaccinations, à la

- Policlinique médicale universitaire de Lausanne: tél.: 021 345 22 25

### **Demander les certificats de vaccination, du groupe sanguin et de rapatriement**

**Contrôler les assurances (accident, maladie, voiture, vol, annulation de voyage etc.)**

**Contrôler la pharmacie de voyage et, si nécessaire, remplacer le matériel manquant ou qui n'est plus en bon état**

## ***Thérapie insulinique lors des voyages à l'étranger....***

Emportez toujours suffisamment de matériel de réserve:

**Pour tous:** matériel pour déterminer le sucre urinaire/l'acétone et la glycémie

**Vous utilisez un pen:** pen + ampoules Penfill + aiguilles NovoFine; pen de réserve + seringues U-100

**Si vous utilisez NovoLet/FlexPen/InnoLet:** seringues à usage multiple NovoLet/FlexPen/InnoLet de réserve, aiguilles NovoFine

**Si vous utilisez des seringues:** seringues d'insuline pour insuline U-100, insuline U-100

Conservez toujours des sets complets à des endroits différents, pour avoir tout le nécessaire à disposition pour s'injecter de l'insuline, même si vous deviez perdre vos bagages.

### **Concentration d'insuline**

En Suisse et dans beaucoup d'autres pays, on utilise aujourd'hui l'**insuline U-100**, mais dans certains pays, les insulines sont encore vendues en concentration U-40. Si vous deviez acheter de l'insuline dans des ampoules perforables à 10 ml à l'étranger, contrôlez toujours de quelle concentration d'insuline il s'agit et achetez ensuite les seringues d'insuline appropriées.

<b>Ampoules d'insuline</b>	<b>Seringues</b>
U-100 (100 unités d'insuline par ml)	N'utiliser que des seringues U-100
U-40 (40 unités d'insuline par ml)	N'utiliser que des seringues U-40

# En voyage

## Conservation de l'insuline

- lors de voyages dans des pays à climat chaud, l'insuline doit être protégée de la chaleur excessive (conteneur en styropore; boîte réfrigérante disponible dans votre Association régionale du diabète)
- ne laissez jamais l'insuline dans une valise ou dans une voiture stationnée
- à 30° C, l'insuline reste stable pendant 4 semaines

## Pendant le voyage, portez toujours sur vous les objets suivants (ne jamais laisser dans les bagages):

- passeport (garder une photocopie de ce document à un autre endroit)
- certificat de diabétique; capsule SOS (noter le numéro de passeport)
- certificat de rapatriement
- certificat de vaccination
- insuline, seringues resp. stylos injecteurs
- bandelettes pour l'autocontrôle de la glycémie, lancettes et appareil auto-piquant
- matériel de test du sucre urinaire (et éventuellement de l'acétone)
- sucre en morceaux ou glucose dans une boîte de fer-blanc, GlucaGen Hypo-Kit
- Blevita, Dar-Vida, Orvita (3 pces = 1 équivalent farineux), fruits séchés
- pharmacie de poche (discuter le contenu avec le médecin)

## ***Avant et pendant les voyages à l'étranger, il est important que vous ....***

- .... discutiez des situations d'urgence éventuelles avec votre médecin traitant
- .... vous renseigniez sur les habitudes culinaires du pays étranger
- .... prenez en considération les repas différents
- .... emportiez des aliments en réserve: par exemple biscotte, fruits séchés
- .... fassiez des contrôles de la glycémie plus fréquents et que vous adaptiez la dose d'insuline aux circonstances
- .... respectiez les décalages horaires lors des voyages en avion: à discuter avec votre médecin
- .... respectiez les points suivants lors d'une maladie gastro-intestinale: continuez à injecter de l'insuline!

Si vous voyagez à l'étranger pour une période prolongée (plus de 6 mois), différents problèmes peuvent se poser quant à l'assurance maladie ou aux assurances sociales. Votre Association du diabète se tient volontiers à votre disposition si vous avez d'autres questions.

***.... et maintenant, nous vous souhaitons un bon voyage!***

2004/05 LUC

Novo Nordisk Pharma SA  
Untere Heselbachstrasse 46  
CH-8700 Küssnacht

Tél +41 1 914 11 11  
Fax +41 1 914 11 00  
[www.novonordisk.ch](http://www.novonordisk.ch)

