

Fiche d'information : les technologies du diabète en voyage

Pour des vacances sans stress, dont vous ne garderez que de bons souvenirs, il est important de vous préparer à l'avance et de respecter certaines précautions particulières, en particulier si vous emportez avec vous des appareils de nouvelle génération pour le traitement du diabète (par ex. capteurs de glycémie, pompes à insuline).

1. Avant le voyage

1.1. Les points à discuter avec vos conseillers en diabète

Demandez à votre médecin ou à votre diabétologue quels préparatifs particuliers sont nécessaires avant de partir en voyage avec un capteur de glucose et/ou une pompe à insuline. Au besoin, discutez des ajustements du dosage de l'insuline nécessaires si vous changez de fuseaux horaires et du réglage optimal de votre pompe.

⇒ **N.B.** : demandez à votre médecin de vous établir un certificat médical pour votre équipement, qui vous évitera quelques difficultés pendant le voyage.
(Brochure [Diabète et voyage en avion avec certificat médical et check-list](#))

1.2. Ce que vous devez vous-même préparer

Emportez du matériel supplémentaire pour vos capteurs de glucose/votre pompe et demandez aux fabricants où vous pourrez vous procurer du matériel de secours pendant votre voyage ou s'ils proposent une pompe de vacances pour votre voyage. Notez que vous devrez de nouveau saisir vos paramètres personnels dans la pompe de vacances.

Pour plus de sécurité, emportez un glycomètre conventionnel avec des bandelettes réactives et/ou un stylo à insuline (avec de l'insuline). Outre le fait que vous rencontrerez sans doute des situations où vous ne pourrez pas utiliser, temporairement, les technologies les plus récentes de traitement du diabète (par exemple lors de baignades prolongées, au sauna, etc.), ce complément de matériel vous rendra aussi service en cas de panne.

Lisez attentivement le mode d'emploi de vos capteurs et de votre pompe à insuline et respectez les instructions concernant la conduite à tenir à certaines températures, dans certaines conditions météorologiques, aux contrôles de sécurité des aéroports, etc.

2. Transporter l'équipement technologique pour le traitement du diabète

2.1 En voiture/en car/en train

Si vous voyagez en voiture, souvenez-vous que votre réserve de matériel ne doit pas rester exposée à des températures très élevées ou très basses pendant que vous faites une pause. Ne laissez jamais votre insuline en plein soleil dans la voiture. Pensez aussi aux embouteillages, aux déviations ou aux pannes.

Les commerçants spécialisés vendent des sacs isothermes spéciaux (p. ex. sacs Frio dans la boutique de certaines associations régionales du diabète) qui maintiennent la température nécessaire pendant 48 heures au maximum. Utilisez-les non seulement pour l'insuline, mais aussi pour vos capteurs de glucose, si nécessaire.

2.2 Contrôle de sécurité dans les aéroports

En principe, **les détecteurs de métaux et les systèmes de sécurité des aéroports** ne devraient pas affecter les pompes à insuline et les capteurs de glucose.

Quelques fabricants recommandent néanmoins de ne pas exposer leurs appareils aux **rayons X**, or ceux-ci sont utilisés, par exemple, pour le contrôle des bagages à main. Les nouveaux **scanners corporels** des portiques de sécurité utilisent aussi des rayonnements électromagnétiques, auxquels il ne faut pas exposer certains appareils.

⇒ **Signalez au personnel de sécurité que vous avez du matériel pour le traitement du diabète avec vous et demandez que l'on contrôle vos bagages par d'autres moyens.**

2.3 En avion

Quand on vous demande de passer vos appareils électroniques en mode « avion » à bord d'un avion, pensez aussi à vos appareils pour le diabète.

Le mode avion et la coupure du Bluetooth interrompent la communication sans fil de vos appareils et empêchent que les ondes qu'ils émettent perturbent l'électronique de bord et/ou les communications par radio de l'avion. En règle générale, cette consigne n'est valable que pendant le roulage, le décollage et l'atterrissage, mais il vaut mieux vous renseigner auprès de votre compagnie aérienne en question pour connaître ses règles précises concernant l'utilisation d'appareils électroniques/médicaux pendant les vols.

3. A destination et pendant le séjour

Protégez vos appareils du sable, de l'eau et de la chaleur quand vous êtes à la plage, du froid dans les régions froides ou aux sports d'hiver. Portez vos appareils sur vous à même la peau en les protégeant, par exemple avec des films de fixation autocollants et imperméables (Opsite® Flexifix, 3M Transpore). Ils offrent une protection imperméable et protègent également du sable et de la poussière.

Attention : pour certains capteurs de glucose comme le FreeStyle Libre, l'apport d'oxygène au capteur doit être assuré (petite ouverture au milieu). Des patches ou des bandes de fixation spéciales pour ces capteurs sont disponibles dans les magasins spécialisés. Vous pouvez aussi conserver votre matériel (en réserve) dans des sacs de voyage imperméables (par ex. Drysack® de Sea-to-Summit ou Drybag® d'Ortlieb).

4. Liens utiles

- d-journal-romand en ligne : [Comment préparer ses vacances](#)
- [Boutique en ligne des Associations du diabète](#)
- [Diabète et voyages en avion](#)

En résumé

- ⇒ **Protégez les appareils pour le traitement du diabète des agressions de l'environnement**, par ex. de la chaleur, du froid, de la poussière, mais aussi des rayons X ou des rayonnements électromagnétiques forts, selon leur marque.
- ⇒ **Lisez attentivement le mode d'emploi** de vos appareils de haute technologie **avant le voyage et respectez les recommandations des fabricants.**
- ⇒ Si vous avez des questions techniques, contactez les fabricants de vos appareils et **demandez-leur aussi où et comment vous pouvez, en cas de besoin, vous procurer des accessoires et du matériel de rechange dans le pays où vous vous rendez.**