

## GESTION DES VACANCES (alimentation, température...)

### SOMMAIRE

1. Conseils pour le voyage
2. Conseils en lien avec le traitement (transport de l'insuline, du matériel...)
3. Conseils liés à l'alimentation
4. Check-list

Lors de vacances en France ou à l'étranger, les habitudes sont souvent perturbées :

- **Alimentation nouvelle et différente** ► Effets sur la glycémie difficiles à appréhender
- **Activité physique modifiée** ► Réduite ou augmentée, différente de celle du quotidien
- **Gestion du temps différente** ► Décalage horaire, repas retardé ou avancé, file d'attente
- **Conditions climatiques** ► Températures plus chaudes ou froides qu'au quotidien

➔ Il est nécessaire de prendre quelques précautions afin de minimiser les risques de survenue d'un problème.

### 1. Conseils pour le voyage

#### AVANT LE VOYAGE : Préparation

- ☞ Consulter le médecin traitant ou le diabétologue pour :
  - Faire le point sur les éventuelles adaptations de traitement ou d'insuline selon la destination du voyage
  - Faire le point sur les vaccins et procéder aux rappels et vaccinations nécessaires si besoin
  - Avoir le matériel (matériel de transport, stylos et aiguilles pour l'insuline, bandelettes et piles de recharge...) pour la durée du voyage avec une marge
  - Avoir la prescription en cours de validité du traitement / matériel (en DCI / anglais si possible en cas de besoin)
  - Avoir des certificats (de porteur de pompe à insuline...) / attestation diabétique ou allergique si nécessaire en anglais aussi
  - Avoir un document mentionnant les antécédents médicaux (en anglais selon la destination)
- ☞ Faire une demande de dérogation pour délivrance de médicaments pour séjour à l'étranger d'une durée supérieure à un mois si besoin (Cf. [Rappel du cadre réglementaire page 3](#))
- ☞ Demander la [carte européenne d'assurance maladie](#) si le séjour est en Europe
- ☞ Se renseigner sur les services disponibles au niveau de la destination (urgences, dispositifs de soins, services de diabétologie, équipements sanitaires...) via des associations comme la FID (international diabetes federation), service public : France diplomatie, les ambassades et consulats....
- ☞ Prendre contact avec son assurance : afin de vérifier les garanties couvertes, les clauses particulières de prise en charge notamment en cas de maladies chroniques comme le diabète
  - ➔ **Conserver une photo des documents dans un smartphone**

#### PENDANT LE VOYAGE :

##### En avion

##### En voiture (ou en train)

- Présenter l'ordonnance du médecin pour le traitement + autorisation de transport d'insuline et la liste du matériel (en cas de port d'une pompe à insuline, le signaler lors du contrôle)
- Boire régulièrement
- Se reposer et prévoir une petite collation en cas d'hypoglycémie

- Prévoir des pauses toutes les deux heures pour se détendre les jambes
- Prévoir une collation en cas d'hypoglycémie
- Transporter l'insuline dans des sacs isothermes en cas de chaleur
- Ne pas exposer un lecteur de glycémie au chaud, au soleil ou au froid

##### Dans un bagage en soute

##### Dans un bagage à main

- Les médicaments antidiabétiques et autres prévus pour le séjour et le voyage de retour
- Le traitement sera disséminé dans plusieurs bagages pour en disposer en cas de perte d'un bagage
- Une quantité supplémentaire par rapport à la durée du voyage en médicaments et/ou d'insuline sera prévue
- L'insuline peut être aussi transporter en soute (température d'environ +4°C)

- Les médicaments nécessaires pour la durée du voyage
- Les stylos à insuline, les aiguilles et le matériel d'autocontrôle (lecteur, bandelettes, lancettes)
- Des chaussettes de contention (prévention de problèmes circulatoires)

Il existe un document « [Le diabète à l'aéroport](#) » de la FFD et la DGAC (Direction Générale de l'Aviation Civile) disponible en téléchargement.

## 2. Conseils en lien avec le traitement (transport de l'insuline, du matériel...)

### Transport des médicaments et de l'insuline

- Par précaution (vol ou perte possible) : répartir une partie du traitement (et du matériel) dans différents bagages
- Conservation de l'insuline : entre +4° et +30°C, non exposée au soleil :
  - En voiture dans la boîte à gants, pas de contact direct avec un « pack congélation » glacé pour éviter le gel
- Lorsque la température dépasse les 30°C, les médicaments et l'insuline seront placés dans un sac isotherme
- Vérifier sur chaque produit le mode de conservation, par exemple TRULICITY : si la conservation des stylos dans un réfrigérateur n'est pas possible : conserver à température ambiante (moins de 30°C) pendant 14 jours maximum (ne pas congeler, si le stylo a été congelé par mégarde, ne pas l'utiliser)

### Transport du matériel

- En voiture ou en train : un lecteur de glycémie ne doit pas être exposé au chaud, au soleil ou au froid
- Emporter des piles de rechange pour le matériel (lecteur, pompe...)

### Conservation du matériel

Bandelettes (ou électrodes) et solutions de contrôle\* : Conservation dans un endroit frais et sec dans l'intervalle de température indiquée sur l'emballage

- Ne pas les conserver dans un réfrigérateur ni dans un congélateur
- Ne pas les exposer au soleil, ni à des températures élevées, ni aux fortes variations de température et ni à une atmosphère trop humide

Lecteurs de glycémie : Ils ne doivent pas être exposés directement au soleil, ni à de fortes chaleurs ou variations de température

- Si le matériel (lecteur, bandelettes et solutions de contrôle) est soumis à un changement brusque de température, il est impératif de le laisser revenir à la température ambiante avant de procéder à une mesure glycémique.
- Si les intervalles de température indiqués ne peuvent pas être respectés, tout résultat qui entraînerait une modification thérapeutique inhabituelle doit faire l'objet d'un appel à un professionnel de santé.
- Attention aux températures qui peuvent être particulièrement élevées dans les coffres ou les habitacles de voitures exposées en plein soleil.
- Les bandelettes et les solutions de contrôle\* doivent être transportées dans leur emballage d'origine, dans des pochettes isothermes mais en l'absence totale de glace.
- Voir la fiche ANSM : [Informations sur le suivi glycémique \(lecteur de glycémie\) en cas de vague de chaleur](#)

**\*Solution de contrôle** : pour vérifier que le lecteur de glycémie est correctement paramétré. Un test doit éventuellement être réalisé dans les cas suivants :

- A la mise en service du lecteur de glycémie
- Contrôle périodique (recommandé une fois par semaine)
- A l'ouverture de chaque nouveau flacon de bandelettes
- Lorsque le lecteur et/ou les bandelettes ne fonctionnent pas correctement

- Lorsque le niveau de glycémie mesuré ne correspond pas à ce qui était attendu
- **Après une exposition de l'appareil à des conditions extrêmes (chaleur, froid, humidité)**
- **Après une exposition des bandelettes à des conditions extrêmes (chaleur, froid, humidité)**
- Après une chute du lecteur de glycémie ou un choc

### Décalage horaire

- Pour un décalage de moins de 3 heures : même protocole que d'habitude par rapport au moment des repas
- Pour un décalage de plus de 3 heures : prendre le traitement antidiabétique en se calant sur l'heure de départ durant le trajet en avion puis sur l'heure du lieu de destination à l'arrivée (échanger avec le médecin à ce sujet : pour adapter le traitement médicamenteux et les repas au décalage horaire).

## 3. Conseils liés à l'alimentation

- Mesurer sa glycémie plus régulièrement que d'habitude, elle peut être modifiée en raison des changements lors du séjour
- S'hydrater correctement en cas de fortes chaleurs
- Activités physiques plus intenses que d'habitude : anticiper les efforts en faisant attention à une possible hypoglycémie → Arrêter l'effort en cas de vertiges ou dès les premiers signes d'hypoglycémie ► Surveiller la glycémie avant, pendant et après l'activité physique
- Vigilance face à la turista : risque de déséquilibre de la glycémie (éviter la viande crue, laver légumes et fruits à l'eau minérale, boire uniquement de l'eau minérale...)
- Suivre les mêmes recommandations alimentaires que d'habitude : ne pas consommer trop de desserts, glaces, sucreries ou de fruits trop sucrés : aliments riches en glucides complexes et en fibres (céréales, légumineuses) permettent une satiété durable et évitent des variations importantes de glycémie.
- Attention à la consommation d'alcool qui peut provoquer des hypoglycémies

## 4. Check-list proposée par la FFD

### Papiers administratifs et formalités

- ▶ passeport, pièce d'identité ou visa,
- ▶ assurance voyage,
- ▶ carte vitale d'assurance maladie si vous partez en France ou Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) si vous partez dans un pays de l'Union européenne-Espace économique européen (UE-EEE) ou en Suisse,
- ▶ carnet de vaccination et vaccins classiques à jour + vaccins de voyage si besoin,
- ▶ certificat médical (français/anglais),
- ▶ ordonnance du médecin avec la liste du matériel emporté et autorisant le transport d'insuline (français/anglais),
- ▶ ordonnance de secours (français/anglais),
- ▶ carte de diabétique (français/anglais),
- ▶ carte de porteur de pompe (français/anglais), le cas échéant,
- ▶ adresses de diabétologues ou de centres de diabétologie dans le pays de destination.

### Matériel de surveillance, d'injection ou de traitement du diabète

- ▶ autopiqueur et lancettes,
- ▶ bandelettes glycémiques, glycosuriques, cétonuriques,
- ▶ sucre, boisson sucrée, collations, un kit de Glucagon (contre les hypoglycémies sévères),
- ▶ lecteurs de glycémie (avec piles de rechange),
- ▶ antidiabétiques oraux.

### Trousse de secours ou de soins

- ▶ pansements standards,
- ▶ pansements anti-ampoules,
- ▶ spray antimoustique ou équivalent,
- ▶ crème solaire, lunettes de soleil,
- ▶ crème contre les coups et entorses,
- ▶ désinfectant,
- ▶ crème de soin pour les pieds,
- ▶ coton, alcool,
- ▶ anti diarrhéique, anti vomitif, anti-mal de transports, antipyrétique,
- ▶ comprimés de décontamination microbiologique de l'eau de boisson si besoin,
- ▶ antipaludéen si besoin.

### J'ai un traitement par insuline

- ▶ stylo à insuline et aiguilles en nombre,
- ▶ seringues avec aiguilles (en cas de panne du stylo),
- ▶ insuline habituelle (pour la durée du séjour et au-delà en cas de perte ou de vol),
- ▶ insuline rapide (ou vos antidiabétiques oraux contre les hyperglycémies sévères),
- ▶ trousse isotherme (pour la conservation de l'insuline).

### Je suis porteur d'une pompe à insuline

- ▶ pompe à insuline avec piles de rechange,
- ▶ cathéters de rechange (pour en changer tous les jours si besoin).

La check-list du voyageur diabétique est disponible sur le site de la FFD :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabetete/traitements/check-list-voyage>

## RAPPEL DU CADRE RÉGLEMENTAIRE

Pour séjour à l'étranger d'une durée supérieure à un mois : [document complété et signé](#), adressé à la CPAM au moins 3 semaines avant le départ avec la copie de la prescription médicale concernée (sur laquelle le médecin aura précisé la quantité de médicaments à délivrer pour plus d'un mois et la mention « À délivrer en une seule fois pour départ à [pays de destination] pour une durée de [délai] mois »)

### DEPARTS À L'ETRANGER

- **Simplification de la procédure**
  - ✓ La CPAM et le service médical ne donnent plus d'avis
- **Points à respecter**
  - ✓ Mention du prescripteur "délivrance en une fois pour départ à l'étranger pour X mois"
  - ✓ Attestation sur l'honneur de l'assuré (coordonnées, lieu et dates de séjour)
  - ✓ Transmission via SCOR de ces éléments à la CPAM
- **Points de vigilance**
  - ✓ Durée maximale de 6 mois
  - ✓ Respect de la réglementation
  - ✓ Pas de constitution d'une trousse de voyage (trousse de secours)
  - ✓ Les dispositifs médicaux ne sont pas concernés



## IDÉES REÇUES

✗ **En vacances, mon diabète est aussi en vacances :**  
Non, la prise en charge de son diabète par le patient doit être aussi rigoureuse en vacances en l'adaptant aux circonstances spéciales.

## LIEN DIVERS / POUR ALLER PLUS LOIN

- **Ameli.fr :**
  - Diabète : voyager en toute sécurité : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/vie-pratique/voyager-securite-diabete>
  - Comment préparer sa trousse de médicaments pour partir en voyage ? : <https://www.ameli.fr/meurthe-et-moselle/assure/sante/medicaments/medicaments-et-situation-de-vie/preparer-trousse-medicaments-voyage>
- **FFD (Fédération Française des Diabétiques) :**
  - Mon traitement en voyage : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/voyage>
  - Mémo vacances : [https://diabetelab.federationdesdiabetiques.org/wp-content/uploads/2018/07/DiabeteLab\\_Memo\\_Vacances.pdf](https://diabetelab.federationdesdiabetiques.org/wp-content/uploads/2018/07/DiabeteLab_Memo_Vacances.pdf)
  - Diabète et vacances : délice ou supplice ? : <https://diabetelab.federationdesdiabetiques.org/diabete-vacances/>
  - La gestion de la glycémie en voyage : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/gestion-glycemie-voyage>
  - La check-list du voyageur : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/check-list-voyage>
  - International diabetes federation : <https://idf.org/fr/our-network/regions-and-members/>
- **ANSM :**
  - Bon usage et conservation des produits de santé en cas de vague de chaleur : <https://ansm.sante.fr/actualites/bon-usage-et-conservation-des-produits-de-sante-en-cas-de-vague-de-chaaleur>