

# CHU DE BESANÇON

## SERVICE DE DIABÉTOLOGIE



### Diabète de type 1 et séjour prolongé à l'étranger Mémo pour bien préparer le voyage



Pour partir l'esprit tranquille, c'est important de bien préparer votre voyage. Une fois ces démarches faites, il ne restera plus qu'à profiter !

Ce mémo a été élaboré avec des jeunes diabétiques suivis dans le service, ayant voyagé à l'étranger dans le cadre de leurs études, de leur travail ou de voyages itinérants.

Au delà de 6 mois, il est compliqué d'emporter tout le matériel avec soi et il vous faudra probablement consulter dans le pays où vous êtes pour obtenir votre matériel et votre traitement et voir avec votre prestataire ce qu'il est possible de faire si vous êtes traité(e) par pompe à insuline.

#### MATERIEL

##### Si pompe

- Pompe + 1 pompe de secours avec les paramètres préréglés > contacter le prestataire pour le prévenir
- Consommables (piles, Cathéters, réservoirs...) > approvisionnement habituel + 30% > contacter le prestataire
- si Omnipod : Nombre de pods suffisant + 2 PDM
- Insuline flacons + 30%
- 1 Boite de stylos d'insuline lente
- 1 Boite de Stylos d'insuline rapide
- Aiguilles

##### Sans pompe

- Boîtes de stylos d'insuline lente + 30%
- Boîtes de Stylos d'insuline rapide + 30%
- Aiguilles

##### Pour tous

Pochette ou sac isotherme si voyage itinérant, mais si c'est compliqué, vous pouvez conserver votre insuline à température ambiante en évitant les très grosses chaleurs :

L'insuline perd 10% de son activité :

- en 2 ans à 20°C
- en 10 semaines à 37°C
- en 4 semaines à 50°C

si surveillance par glycémies capillaires : 2 lecteurs de glycémie + piles ou chargeur + bandelettes (+ 30%) + stylo autopiqueur + lancettes

En cas de voyage > 6 mois, renseignez-vous auprès du laboratoire qui commercialise votre lecteur pour savoir s'il est commercialisé dans le pays où vous allez.

Si Freestyle libre : Lecteur +/- appli librelink + 2 capteurs/mois + 3 + un 2<sup>ème</sup> lecteur avec 1 flacon de Bandelettes adaptées + qq lancettes + stylo autopiqueur

N° vert Abbott dans votre portable (si problèmes avec votre lecteur ou avec des capteurs)

- Bandelettes urinaires ou bandelettes betaketons
- Glucagen ou Baqsimi
- Aliments glucidiques pour le voyage

Par précaution il est préférable de diviser le matériel entre la valise et le bagage à main (il arrive parfois que les bagages en soute se perdent...)

# CHU DE BESANÇON

## SERVICE DE DIABÉTOLOGIE

**DOCUMENTS : nous vous conseillons de les avoir avec vous et d'en faire une photo dans votre téléphone portable**

Ordonnance avec tout le matériel + la mention "**délivrance en une fois pour cause de départ à l'étranger**", à avoir sur soi pour chaque voyage en avion. Pour 6 mois, le pharmacien peut vous demander de contacter votre sécu pour l'autoriser à délivrer 6 mois de matériel.

Ordonnance « de secours » en anglais (libellée avec le nom des molécules)  
(pour s'assurer que votre insuline est commercialisée dans les pays où vous vous rendez, contactez directement les laboratoires

Sanofi (insuline glargine = Lantus/insuline glulisine = Apidra) : **0 800 222 555**

Novonordisk (insuline Asparte = Novorapid) : **0800 80 30 70**

Lilly (insuline lispro = Humalog) : **0 800 003 636**

Protocoles

Carte de diabétique en anglais

Certificat médical français/anglais autorisant le transport du matériel dans les avions

### ASSURANCES

En Europe : carte européenne d'assurance maladie (à faire auprès de votre caisse de sécu avant de partir)

Hors pays européen : assurance pour que les soins soient couverts en cas de besoin en précisant ALD.

Assurance voyage rapatriement

Ex d'organismes spécialisés proposant des assurances voyages/santé adaptées au type, à la durée du voyage et à votre situation :

CHAPKA : <https://www.chapkadirect.fr/>

Assur travel : <https://www.assur-travel.fr/>

ASFE : <https://www.asfe-expat.com/index.php?a=fr&b=Accueil>

### VACCINATIONS

au cas par cas selon les pays où vous allez

Infos par ici : <https://www.chu-besancon.fr/cvicv/>

### CONTACTS : à prendre avant de partir

Adresse mail de votre médecin diabétologue,

Adresse mail de votre prestataire si pompe

Numéro de téléphone du service

Adresses des consulats, ambassades, services d'urgence des pays visités

N° vert Abbott si Freestyle libre :

### UNE APPLI utile et gratuite : Diabvoyage

<https://worlddiabetestour.org/fr/voyage/diabvoyage-br-1e-application-pour-gerer-son-diabete-en-voyage>

### Quelques témoignages :

<http://www.vimeo.net/diabétique-voyage-tour-du-monde>

<https://www.carenity.com/infos-maladie/magazine/temoignages/le-temoignage-de-florian-1098?m%5Bname%5D=Diab%C3%A8te+de+type+1&m%5Bmid%5D=267>