



Conseils de voyage pour les diabétiques

Tous les agents de voyage et les touristes vous le diront : la clé d'un voyage réussi, c'est la planification. Ce point est particulièrement important pour les personnes atteintes de diabète, car un peu de planification vous mènera loin et vous aidera à rester en santé une fois rendu à destination. Que vous vouliez faire de la randonnée pédestre dans les Rocheuses canadiennes ou vous prélasser au soleil en Floride, vous pouvez vous fier à l'Association canadienne du diabète pour vous donner des conseils de voyage qui vous aideront à faire un voyage sécuritaire et réussi.

Planification

Le diabète ne devrait pas vous empêcher de faire ce qui vous plaît. Si vous avez envie de voyager et que vous êtes diabétique, vous devez bien planifier votre voyage. Les histoires d'horreur, telles que la perte de bagages ou se trouver en plein ouragan, ne manquent pas. Bien que vous ne puissiez prévoir l'imprévisible, vous pouvez éviter le stress inutile en vous préparant avant votre départ.

Pensez à dire à votre agent de voyage que vous êtes atteint de diabète et à lui expliquer certaines des exigences particulières que comporte le fait de voyager en tant que diabétique. Ainsi, vous pouvez établir à l'avance un itinéraire qui conviendra à vos besoins. Une correspondance manquée ou une maladie peuvent contrer les projets de vacances les mieux planifiés.

Consultez votre médecin ou votre éducateur en diabète

Il est conseillé de consulter votre médecin pour un bilan de santé plusieurs semaines avant votre départ. Discutez de votre itinéraire avec votre équipe de soins de santé, et planifiez vos repas et vos médicaments, plus particulièrement si vous vous déplacez dans différents fuseaux horaires. Assurez-vous de recevoir tous les vaccins requis au moins quatre semaines avant le voyage. Vous pourrez ainsi traiter tous les effets secondaires éventuels.

Demandez à votre pharmacien de vous fournir une liste de vos médicaments (y compris les noms génériques et leur posologie), surtout les médicaments oraux pour le diabète et l'insuline. Si vous prenez de l'insuline, notez les types d'insuline et s'il s'agit d'insuline à action très rapide, rapide, intermédiaire ou prolongée. Assurez-vous de toujours avoir une copie de cette liste sur vous.

Les compagnies aériennes et quelques pays exigent que vous ayez des documents écrits de votre médecin indiquant que vous êtes autorisé à avoir avec vous des médicaments et des fournitures. Les seringues et les aiguilles peuvent tout particulièrement poser problème dans les avions et à l'entrée de certains pays.

Prise en charge de votre glycémie lorsque vous êtes malade

Demandez à votre médecin ou à votre éducateur en diabète ce que vous devez faire si vous tombez malade pendant vos vacances. En général, si vous avez le mal de transport lorsque vous voyagez, ingérez des glucides sous forme de liquides (p. ex. jus ou boisson gazeuse). Si vous n'êtes pas certain de la façon de déterminer les glucides que contiennent les liquides, renseignez-vous auprès de votre éducateur en diabète.

Quand vous êtes malade, votre glycémie peut varier de façon imprévisible. Pendant une maladie, il est TRÈS IMPORTANT que vous :

- vérifiez votre glycémie toutes les deux à quatre heures;
- continuez à prendre vos médicaments pour le diabète;
- buviez beaucoup d'eau ou de liquides sans sucre, en évitant le café, le thé et les boissons gazeuses, car ils contiennent de la caféine, qui peut entraîner une perte de liquide supplémentaire;
- remplacez les aliments solides par des liquides qui contiennent du glucose si vous ne pouvez pas manger selon votre menu habituel;

- essayez de consommer 15 grammes de glucides toutes les heures;
- appelez votre médecin ou vous présentiez au service d'urgence si vous vomissez ou avez la diarrhée deux fois ou plus sur une période de quatre heures;
- continuez à prendre de l'insuline lorsque vous êtes malade, si vous en prenez habituellement. Consultez votre équipe de soins de santé pour connaître les directives en ce qui concerne l'ajustement de la posologie de l'insuline pendant une maladie;
- vous reposiez.

Si vous utilisez de l'insuline pour gérer votre diabète, vous devriez vous informer au sujet du glucagon auprès de votre médecin ou de votre éducateur en diabète. Le glucagon est administré par injection et est utilisé pour traiter les baisses de glycémie graves, qui peuvent causer des convulsions ou une perte de conscience. Si vous vous rendez dans une région éloignée qui n'est pas desservie par un service d'ambulance, il est important que votre compagnon de voyage apprenne à administrer le glucagon. Consultez votre médecin ou votre éducateur en diabète si vous ne savez pas comment l'utiliser.

Pièces d'identité

Apportez des pièces d'identité qui expliquent votre état au cas où vous ne seriez pas en mesure de donner vous-même des consignes. Envisagez de porter un bracelet ou un collier MedicAlertMD qui indique que vous êtes diabétique. (Pour de plus amples renseignements sur la façon de communiquer avec l'Association canadienne du diabète ou la Fondation canadienne MedicAlert, voir ci-après.)

Assurance voyage

Certains régimes d'assurance ne couvrent pas les maladies préexistantes, dont le diabète. L'Association canadienne du diabète a établi un partenariat avec Ingle International pour fournir une assurance voyage.

Vos bagages

Répartissez vos médicaments et vos fournitures pour diabétiques dans plus d'une valise, au cas où vous en perdriez une. Plus important encore, vous devez mettre une partie de vos médicaments et de vos fournitures dans votre bagage à main. Apportez des médicaments et des fournitures supplémentaires en cas de perte, de vol ou de bris accidentel. Pensez également à apporter d'autres articles dont vous pourriez avoir besoin, comme un traitement contre l'hypoglycémie, de la nourriture, de l'eau potable, des chaussures de marche, de l'écran solaire ainsi que des médicaments contre la nausée et la diarrhée.

Avions, trains et automobiles – Conseils pour différents types de voyage

En avion

La plupart des compagnies aériennes se font un plaisir d'aider les passagers ayant des besoins spéciaux. Prévoyez un peu plus de temps pour vous enregistrer avant votre vol, car les agents de contrôle de l'aéroport pourraient effectuer un contrôle rigoureux de vos bagages. Les compagnies aériennes offrent habituellement des repas spéciaux pour les diabétiques, mais, en règle générale, les repas ordinaires proposés pendant les vols peuvent être incorporés à votre menu moyennant une certaine planification. Ayez toujours avec vous des collations au cas où votre vol ou votre repas en vol serait retardé ou si le repas fourni ne contient pas suffisamment de glucides. Portez une attention au décalage horaire et prévoyez vos repas et la prise de vos médicaments en conséquence. Si vous décidez de dormir pendant le vol, utilisez un réveil de voyage ou demandez à un agent de bord de vous réveiller à l'heure des repas ou de la prise de vos médicaments.

Si vous prenez de l'insuline, assurez-vous de toujours en avoir sur vous. Selon les fabricants, l'insuline ne devrait pas être exposée aux rayons X pendant un voyage; elle devrait plutôt être inspectée manuellement dans la mesure du possible. Toutefois, les scanners de sécurité utilisés à l'enregistrement ne devraient pas endommager votre insuline ni votre glucomètre. Si un bagage demeure plus longtemps que la normale sous les rayons X, ou si un bagage est exposé à répétition aux rayons X, l'efficacité de l'insuline pourrait s'en voir diminuée. Les températures extrêmes ont un effet sur l'insuline et ce produit ne devrait pas être entreposé dans la soute à bagages non pressurisée de l'avion. Comme toujours, il est important de vérifier votre insuline avant l'injection de chaque dose. Si votre insuline vous semble anormale ou si vous remarquez un changement dans vos besoins en insuline, communiquez avec votre médecin.

Si vous utilisez une pompe à insuline, avisez l'agent de contrôle à l'avance. Comme le portique détecteur et le détecteur manuel peuvent avoir des effets sur le fonctionnement d'une pompe à insuline, vous pouvez demander à l'agent de contrôle d'effectuer une fouille manuelle dans un endroit privé.

Essayez de faire un peu d'exercice pendant la journée : promenez-vous dans le terminal avant l'embarquement, pensez à faire de simples étirements dans votre siège ou faites un mouvement circulaire avec les chevilles et levez les jambes de temps à autre.

Si vous avez l'intention de voyager en avion, consultez les derniers renseignements de Transports Canada et de l'Administration canadienne de la sûreté du transport aérien sur la façon de transporter vos fournitures et sur les articles qui sont permis et non permis dans les bagages à main et les bagages enregistrés. Il est important que vous ayez sur vous vos médicaments d'ordonnance, que vous sachiez comment et quand les utiliser et que vous en connaissiez les effets secondaires possibles. Vous serez ainsi prêt à indiquer aux agents de bord ce qu'ils doivent faire en cas de besoin.

En voiture

Que vous soyez conducteur ou passager, vous devez vérifier votre glycémie périodiquement. Vérifiez-la avant de quitter la maison, puis toutes les quatre heures pendant le trajet. Faites une halte après quelques heures pour vous dégourdir les jambes et faire un peu d'exercice physique. Vous améliorerez ainsi votre circulation sanguine. Dès les premiers signes de baisse de glycémie ou d'hypoglycémie, rangez-vous sur l'accotement pour prendre un sucre à action rapide, comme un comprimé de 15 grammes de glucose (à privilégier) ou 175 ml de jus de fruit ou de boisson gazeuse ordinaire. Prenez ensuite un glucide à action prolongée ou une protéine comme un sandwich. Attendez la disparition de vos symptômes et le retour de votre glycémie à un taux supérieur à 6 mmol/L avant de reprendre le volant. Si vous prenez de l'insuline, évitez de conduire entre votre injection et votre prochain repas. Limitez vos déplacements à un maximum de douze heures de conduite par jour, ou six heures entre deux repas. Essayez de prendre vos repas, vos médicaments et vos collations à des heures normales dans la mesure du possible. Il n'est pas toujours possible de trouver un restaurant à l'heure prévue pour le repas. Apportez donc des provisions que vous pourrez prendre pour traiter une baisse de glycémie (p. ex. 15 grammes de comprimés de glucose, six LifeSavers ou 175 ml de jus de fruit ou de boisson gazeuse ordinaire) si vous êtes coincé dans un bouchon de circulation, si vous avez des problèmes mécaniques ou si vous vous égarez.

En bateau

Les croisières sont bien connues pour leurs buffets à volonté. Ces buffets vous proposent une foule de mets alléchants auxquels il est facile de succomber. Avant votre départ, discutez avec votre éducateur en diabète de la façon d'intégrer certains de ces mets à votre menu. Si possible, essayez de vous procurer un exemple du menu du croisiériste pour avoir une idée des types de mets servis. Vous pourrez ainsi planifier vos repas en conséquence.

Demeurez actif pour compenser ce que vous mangez en trop. Les navires de croisière offrent des activités intéressantes : laissez-vous tenter par un cours d'aérobic, allez nager ou promenez-vous sur le pont au coucher du soleil.

N'hésitez pas à informer le personnel navigant que vous êtes diabétique, au cas où un problème surviendrait. Veillez à avoir une liste de tous vos médicaments.

À pied

Des vacances en plein air peuvent être un excellent moyen de s'éloigner du stress quotidien, mais vous devez songer à quelques précautions avant de partir. Le plus important, c'est que l'union fait la force : évitez d'aller en camping ou en randonnée seul. Informez une personne de l'endroit où vous allez et de l'heure prévue de votre retour afin que l'on puisse vous retrouver en cas d'urgence. Apportez une trousse de premiers soins et, si vous utilisez de l'insuline, une trousse d'urgence de glucagon*. Montrez à votre compagnon de voyage quand et comment utiliser le glucagon. Renseignez-vous auprès de votre éducateur en diabète pour en savoir davantage sur la trousse d'urgence de glucagon.

Le secret pour bien profiter d'un voyage de camping, c'est d'éviter les activités qui causent une baisse importante de glycémie, comme une activité physique beaucoup plus intense que ce vous avez l'habitude de faire. Essayez également d'éviter les coupures, les ecchymoses, les coups de soleil, les ampoules et les piqûres d'insectes.

Assurez-vous que votre nourriture et votre eau ne sont pas contaminées. Bien entendu, assurez-vous de boire et de manger suffisamment pour satisfaire à vos besoins; apportez des surplus de nourriture, d'eau, de médicaments et de sucre. Si vous êtes extrêmement actif, il se peut que vous ayez à diminuer la dose de vos médicaments pour le diabète. Discutez-en préalablement avec votre médecin ou votre éducateur en diabète.

*Le glucagon est administré à une personne qui souffre d'hypoglycémie grave.

Entreposage et utilisation de l'insuline

L'insuline doit être entreposée convenablement, car elle peut perdre son efficacité si elle est laissée à des températures trop chaudes ou trop froides. L'insuline maintient son efficacité pendant trente jours lorsqu'elle est conservée à température ambiante.

Si vous voyagez dans un endroit chaud, placez votre insuline dans un sac à isolation thermique ou un contenant isotherme refroidi. Dans des températures extrêmement chaudes, vous pouvez congeler des bouteilles d'eau de plastique et les placer dans votre sac à isolation thermique avec votre insuline et vos provisions de nourriture. Une fois la glace fondue, vous pouvez la boire.

Si vous skiez, partez en camping ou travaillez par temps froid, gardez votre insuline près de votre corps ou dans un sac à isolation thermique pour l'empêcher de geler.

Si votre voyage est de courte durée, vous pouvez garder vos aiguilles et objets pointus avec vous et les jeter à votre retour à la maison. Pour les voyages de longue durée, vous pouvez acheter un petit contenant pour entreposer ou détruire les aiguilles et les seringues.

Si vous utilisez des stylos injecteurs, apportez-en de réserve. De plus, prenez quelques seringues, car elles peuvent être utilisées en cas d'urgence pour retirer l'insuline d'une cartouche d'insuline. Souvenez-vous de ne pas insérer d'air dans la cartouche pendant cette manœuvre.

Contrôlez votre glycémie

Vérifiez souvent votre glycémie lorsque vous êtes en vacances. C'est la seule façon de savoir que votre taux de glycémie est à un niveau souhaité. Il est également conseillé d'apporter avec vous le mode d'emploi ainsi que des piles supplémentaires et des bandelettes diagnostiques.

Pensez également aux tampons d'alcool ou à des lingettes humides pour vous nettoyer les doigts avant d'effectuer vos tests, au besoin. Tenez un journal quotidien de vos injections, des médicaments pris et des résultats des tests. Si vous avez de la difficulté à contrôler votre glycémie, suivez les directives d'ajustement dont vous a fait part votre médecin ou votre éducateur en diabète ou communiquez avec votre médecin, votre éducateur en diabète ou un hôpital de la région pour obtenir des conseils. Assurez-vous d'avoir une liste détaillée de vos médicaments sous la main pour aider le médecin à vous fournir les soins qui conviennent.

Si vous avez souscrit à une assurance voyage pour frais médicaux, apportez vos documents avec vous à l'hôpital. Les insulines peuvent porter différents noms et être offertes en différents dosages dans d'autres pays. Vérifiez que l'insuline et les concentrations contenues dans les seringues sont les mêmes que celles que vous utilisez à la maison. Pensez à utiliser vos propres provisions de médicaments et de seringues dans les pays du tiers monde. Évitez d'utiliser les seringues fournies dans ces pays si elles ne sont pas stérilisées.

Le décalage horaire et les utilisateurs d'insuline

Les longs déplacements se font souvent sur plusieurs fuseaux horaires. Une journée ordinaire de 24 heures peut donc être prolongée ou écourtée, selon la direction du déplacement. Peu importe la direction, vous devrez ajuster votre horaire de prise d'insuline en conséquence. Le contrôle de la glycémie peut être chamboulé par un changement d'heure, une modification du niveau d'activité ou la perturbation du rythme biologique et des habitudes de sommeil.

Pendant un voyage, il peut être difficile de maintenir votre glycémie à un niveau souhaité. Voici certaines lignes directrices à suivre :

- Si vous voyagez vers l'est, votre journée sera écourtée. Si vous perdez plus de deux heures, il se peut que vous ayez à prendre moins d'unités d'insuline à action intermédiaire ou prolongée que prévu.
- Si vous voyagez vers l'ouest, votre journée sera rallongée. Si vous gagnez plus de deux heures, il se peut que vous ayez à prendre plus d'unités d'insuline à action rapide et à manger plus que prévu.
- Vous pouvez changer l'heure de vos injections et de vos repas de deux heures, au maximum, dans une journée sans ajuster votre dose d'insuline ni votre menu.
- Suivez votre menu habituel sans y déroger dans la mesure du possible.
- Si vous vous déplacez sur plus de deux fuseaux horaires, vous devrez préparer avec votre médecin ou votre éducateur en diabète un horaire de prise de repas et d'insuline.

Le décalage horaire et les personnes qui prennent des médicaments oraux pour le diabète

Si le décalage horaire est de moins de trois heures, vous pouvez changer l'heure à laquelle vous prenez vos agents oraux d'une heure ou d'une heure et demie. Si le décalage horaire est de plus de trois heures, demandez à votre médecin ou à votre éducateur en diabète de vous conseiller à ce sujet.

Manger à l'extérieur – Conseils pour des choix santé

Il est sans doute plus difficile de respecter votre menu sur la route qu'à la maison, mais c'est tout de même possible : il suffit de planifier un peu. Heureusement, un menu type pour diabétique comporte des aliments que l'on trouve généralement dans la plupart des restaurants.

Les diabétiques peuvent intégrer pratiquement n'importe quoi dans leur menu, en modération. Pour gérer votre apport alimentaire lorsque vous êtes à l'extérieur, vous devez estimer la quantité des aliments que vous devez manger. Il est conseillé de consulter une diététiste qui vous montrera comment estimer vos portions. Il est également important d'avoir un régime équilibré lorsqu'on est à l'extérieur. Essayez de maintenir votre apport calorique habituel, sauf si vous êtes plus actif que d'habitude. L'aide d'une diététiste vous aidera à varier les types d'aliments que vous consommez. Vous pouvez, par exemple, essayer différentes sources de glucides. En surveillant ces changements, vous pourrez vous en tenir à votre menu et ainsi éviter d'éventuels problèmes.

Ayez toujours avec vous des collations au cas où vous auriez une baisse de glycémie ou vous ne pourriez prendre votre repas à l'heure prévue. Du fromage et des craquelins, des fruits frais ou séchés, des barres de céréales et des sandwichs sont tous des choix santé qui sont faciles à transporter dans les bagages à main, un panier pour pique-nique ou une glacière. N'oubliez pas le sucre à action rapide, comme des comprimés de glucose ou du jus.

Alcool et diabète – Puis-je me permettre de boire de l'alcool?

Comme tout le monde, les diabétiques ont le droit de consommer de l'alcool, mais, là encore, la clé est la modération.

Les lignes directrices de pratique clinique 2008 de l'Association recommandent ce qui suit :

- Les personnes qui utilisent de l'insuline ou des sécrétagogues d'insuline doivent connaître le risque d'hypoglycémie retardée (faible taux de glucose dans le sang) qui peut se produire jusqu'à 24 heures après la consommation d'alcool.
- Les personnes atteintes de diabète de type 1 doivent connaître le risque d'hypoglycémie matinale lorsque l'alcool est consommé de deux à trois heures après le souper de la veille.
- La consommation doit se limiter à un ou deux verres par jour (moins de quatorze verres standard par semaine chez les hommes et moins de neuf verres standard par semaine chez les femmes).
- Les diabétiques doivent discuter de leur consommation d'alcool avec leur équipe de soins de santé spécialisée en diabète.

La consommation d'alcool peut augmenter le risque d'hypoglycémie. Pour réduire ce risque, suivez les étapes ci-après :

Avant de boire de l'alcool...

- Prenez vos repas à des heures fixes, prenez vos médicaments et vérifiez votre taux de glycémie fréquemment (ayez toujours votre glucomètre avec vous).
- Ayez toujours sous la main un traitement contre l'hypoglycémie (comme trois comprimés de glucose, $\frac{3}{4}$ de tasse de boisson gazeuse ordinaire ou six LifeSavers®).
- Peu importe l'endroit où vous vous trouvez, assurez-vous que quelqu'un connaît vos signes et symptômes d'hypoglycémie et que cette personne sait comment les traiter pour vous aider.
- Sachez que le glucagon, traitement contre l'hypoglycémie, n'est pas efficace lorsqu'il y a présence d'alcool dans l'organisme. Vous devez donc veiller à ce qu'une personne sache qu'elle doit appeler une ambulance si vous vous évanouissez.
- Portez votre identification de diabète, comme le bracelet MedicAlertMD.

Lorsque vous buvez de l'alcool...

- Mangez des aliments riches en glucides lorsque vous buvez de l'alcool.
- Mangez plus d'aliments riches en glucides si vous dansez, faites du sport ou toute autre activité physique.
- Préparez toujours vos cocktails. Mettez-y moins d'alcool et allongez vos verres avec des mélanges sans sucre.
- Buvez lentement. Prenez un deuxième verre sans alcool.

Après avoir bu de l'alcool...

- Dites à une personne responsable que vous avez bu. Elle devrait vérifier si vous présentez des symptômes d'hypoglycémie.
- Vérifiez votre glycémie avant de vous coucher.
- Prenez une collation riche en glucides si votre glycémie est inférieure à la normale.
- Réglez une alarme ou demandez à une personne responsable de vous réveiller pendant la nuit et au petit matin; une hypoglycémie retardée peut se produire à n'importe quel moment dans les 24 heures suivant la consommation d'alcool.
- Vous devez vous lever à l'heure habituelle le lendemain pour manger et prendre vos médicaments ou votre insuline. Les risques associés à l'omission de prendre les médicaments ou l'insuline sont les suivants : taux élevé de glucose sanguin et de cétones et acidocétose diabétique.

Souvenez-vous que, si vous planifiez votre voyage avec soin, discutez des risques possibles avec votre médecin ou votre éducateur en diabète et vérifiez souvent votre glycémie, vous avez toutes les chances de faire un voyage des plus agréables, sécuritaires et enrichissants. Bon voyage!

Liste de vérification du voyageur

À ne pas oublier avant de partir :

- Bilan de santé médical
- Assurance voyage pour frais médicaux de l'Association canadienne du diabète
- Pièce d'identité et bracelet ou collier MedicAlertMD
- Information sur l'eau potable et les aliments locaux
- Liste de vos médicaments
- Lettre de votre médecin
- Tous les vaccins requis
- Renseignements sur les organisations et les ressources médicales de la région visitée

Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre éducateur en diabète sur les points suivants :

- Prise en charge de la maladie
- Traitement de l'hypoglycémie (glucagon pour les utilisateurs d'insuline)
- Ajustement des repas, de l'insuline et des médicaments dans les différents fuseaux horaires
- Prévention des maladies causées par de l'eau ou des aliments contaminés
- Conseils pour l'ajustement de vos médicaments, au besoin

Liste d'articles à apporter

- Provision supplémentaire d'insuline ou d'agents oraux pour diabétiques
- Seringues, aiguilles et stylos injecteurs de réserve, si vous vous en servez*
- Appareil de mesure de la glycémie et carnet
- Insuline à action rapide en cas de taux élevé de cétones ou de glucose dans le sang*
- Sucre à action rapide pour traiter l'hypoglycémie
- Provisions de nourriture au cas où l'heure de repas retarderait, comme une boîte de biscuits ou de craquelins et du jus de fruit
- Bandelettes de mesure de la présence de cétone dans l'urine*
- Pilules contre la nausée et la diarrhée
- Analgésiques
- Écran solaire
- Insectifuge
- Beaucoup d'eau embouteillée, au besoin
- Chaussures de marche confortables
- Glucagon*
- Numéros de téléphone de votre médecin et de votre éducateur en diabète
- Provisions pour le voyage de retour en cas de pépin