

La durée du trajet et le mode de transport vous amèneront à prendre certaines dispositions.

## En voiture

Si le parcours est long, la conduite est à considérer comme un **effort physique**.

Il est alors nécessaire de baisser la quantité d'insuline injectée le matin du départ.

**Pensez à faire des arrêts fréquents :**

Ils seront bénéfiques pour toute la famille et vous permettront :

- ✓ de faire un contrôle glycémique
- ✓ de prendre une collation.



*Si votre glycémie est inférieure au seuil minimum défini par votre diabétologue, prenez une collation et ne repartez qu'une fois le retour à la normale.*

Gardez près de vous le matériel nécessaire à la période du voyage :

- ✓ le matériel d'injection et l'insuline
- ✓ le matériel d'autosurveillance glycémique
- ✓ des morceaux de sucre
- ✓ une collation
- ✓ des boissons

***attention : le matériel et l'insuline doivent être conservés à l'abri des chocs et du soleil.***

## En avion



Vous aurez établi avec votre médecin les modifications à apporter à votre schéma insulinaire selon la durée du vol.

Vous pourrez **utiliser le schéma page suivante** pour définir ensemble ces modifications notamment lorsque le décalage horaire est supérieur à 5 fuseaux

## Cas N°1 : Voyage d'est en ouest

Vous vous dirigez vers le soleil couchant, de ce fait, **la journée est prolongée**, une collation supplémentaire est alors à prévoir. En conséquence, dans un schéma à 2 injections, il faut **ajouter une injection d'insuline d'action rapide** correspondant au quart de la dose quotidienne et prendre la collation. A l'arrivée, reprenez le schéma insulini- que habituel en fonction de l'heure locale.



Lieu de décollage : \_\_\_\_\_  
 Lieu d'arrivée : \_\_\_\_\_  
 Heure locale de décollage : \_\_\_\_\_  
 Heure locale d'arrivée : \_\_\_\_\_  
 Décalage Horaire : \_\_\_\_\_

A remplir par votre médecin	Pendant le vol	A l'arrivée
Repas / collation		
Injection d'insuline		

## Cas N°2 : Voyage d'ouest en est

Vous vous dirigez vers le soleil levant, de ce fait, **la journée est écourtée** : il y aura probablement un repas en moins. En conséquence, dans un schéma à deux injections, il faut **réduire la dose d'insuline intermédiaire**, de 5% environ par heure de décalage pour la 1ère dose et de 10% pour la 2ème dose à l'arrivée puis, reprenez le schéma insulini- que habituel.



Lieu de décollage : \_\_\_\_\_  
 Lieu d'arrivée : \_\_\_\_\_  
 Heure locale de décollage : \_\_\_\_\_  
 Heure locale d'arrivée : \_\_\_\_\_  
 Décalage Horaire : \_\_\_\_\_

A remplir par votre médecin	Pendant le vol	A l'arrivée
Repas / collation		
Injection d'insuline		

## Dans tous les cas

- ✓ Conservez sur votre montre l'heure du point de départ afin d'évaluer le temps écoulé depuis la dernière injection.
  - ✓ Garder à portée de main le matériel et l'insuline dont vous aurez besoin au cours du vol

- ✓ Ayez toujours de quoi prendre une collation au cas où le vol serait retardé et/ou l'attente des bagages et l'arrivée sur votre lieu de villégiature prendrait encore du temps.
- ✓ L'autosurveillance glycémique devra être plus fréquente.
- ✓ Si vous voyagez seul, prévenez l'hôtesse afin que les repas puissent vous être servis en priorité.



## En bateau

Prévenez le médecin de bord que vous êtes diabétique.

Si vous êtes sujet au mal de mer, il est préférable d'en discuter avec votre médecin avant de partir.

## En train

- ✓ Ayez votre matériel à portée de main.
- ✓ Prévoyez une collation et des boissons

