

# Diabète et voyage



**LES NOVOPOUCHES®**  
**SERIE EDUCATION**

  
novo nordisk®

**Docteur Michel HAUTECOUVERTURE**

Service Endocrinologie - Diabétologie - Maladies Métaboliques  
Fondation Hôpital Saint-Joseph  
185, rue Raymond Losserand  
75674 Paris Cedex 14

**Professeur Henri GIN**

Service de Médecine Interne  
Unité de Diabétologie - Nutrition  
Hôpital Pellegrin  
Place Amélie Raba Léon  
33076 Bordeaux Cedex

Novo Nordisk Pharmaceutique S.A.  
32, rue de Bellevue  
92773 BOULOGNE-BILLANCOURT Cedex  
Téléphone : 01 46 84 59 00  
Télécopie : 01 46 84 59 01  
[www.novonordisk.fr](http://www.novonordisk.fr)  
[www.diabete.fr](http://www.diabete.fr)  
N° vert : 0 800 80 30 70

Toute publication et/ou reproduction, même partielle, est interdite.  
NOVO NORDISK PHARMACEUTIQUE S.A.

# SOMMAIRE

- Page 4 INTRODUCTION
  - Page 5 LES VOYAGES HORS DE L'HEXAGONE
  - Page 7 LE VOYAGE EN AVION
  - Page 10 LE SÉJOUR ET LES PRINCIPAUX SOUCIS MÉDICAUX LIÉS AU VOYAGE
  - Page 13 L'EXERCICE PHYSIQUE ET LE SPORT
  - Page 15 COMMENT SE CHAUSSER CONVENABLEMENT ?
  - Page 16 LES BAINS DE MER, LA PLONGÉE, LE BATEAU, LA PLANCHE À VOILE
  - Page 17 LES PROBLÈMES SPÉCIFIQUES : LA NUIT D'HÔTEL, LE CAMPING
  - Page 19 LE VOYAGE EN CAR DE TOURISME, EN TRAIN
  - Page 19 LE VOYAGE EN VOITURE INDIVIDUELLE
  - Page 21 LES PRINCIPALES INSULINES COMMERCIALISÉES DANS LE MONDE
  - Page 22 LE CARNET MÉDICAL DU DIABÉTIQUE
  - Page 23 CHOISIR SON ALIMENTATION ET CONNAÎTRE LES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES SELON LES PAYS VISITÉS
  - Page 27 LES ASSOCIATIONS DE DIABÉTIQUES DANS LE MONDE
-

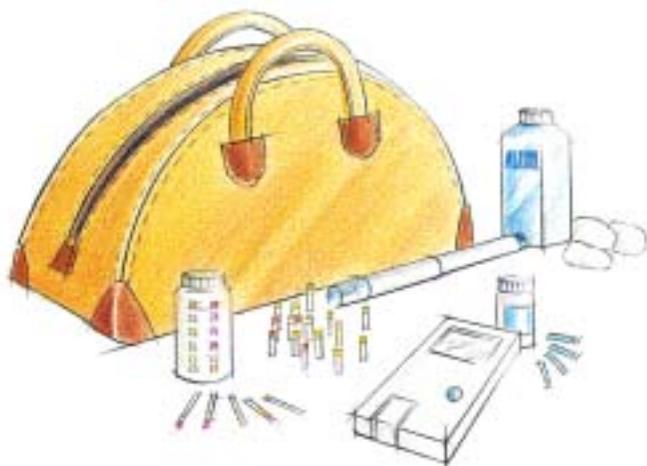
# INTRODUCTION

4

*L'existence d'un diabète sucré ne doit en aucun cas être une limitation aux voyages pour le patient, voyage au travers de l'hexagone mais aussi dans tous les pays du globe.*

*La seule limitation éventuelle qui paraît évidente pourrait être par exemple la traversée de l'Atlantique en solitaire sur un monocoque ou à la rame, ou encore l'ascension en solitaire de l'un des grands sommets de l'Himalaya ou de la chaîne des Andes. Toute autre activité de voyage est parfaitement possible à la condition d'avoir une maîtrise correcte de son diabète.*

*L'objet de cet opuscule est de fournir les principales réponses aux préoccupations diverses qui peuvent se poser, mais bien entendu ceci ne remplacera jamais la personnalisation de chacune des mesures dans un contexte précis donné en colloque singulier entre le diabétique et l'équipe soignante qui collabore à l'ensemble de sa thérapeutique. ■*



# LES VOYAGES HORS DE L'HEXAGONE

Un voyage hors de l'hexagone doit toujours être préparé.

## **1 - La préparation au voyage**

Bien préparer son voyage c'est se mettre à l'abri de toutes les difficultés que l'on pourrait rencontrer pendant ce voyage, c'est donc y penser à l'avance, le prévoir pour le rendre agréable, en évitant les ennuis.

## **2 - Préparer le matériel**

D'une manière générale il n'y a pas de crainte à avoir vis-à-vis du matériel car on trouve presque toutes les insulines dans tous les pays. Mais mieux vaut emporter avec soi ce dont on a besoin pour éviter de chercher un médecin ou de s'affronter à la barrière du langage ainsi qu'aux pratiques médicales et de délivrance des médicaments propres à chaque pays. Il faut donc vérifier, avec son médecin avant le départ, être en possession d'un stock suffisant (prévoir 8 à 10 jours de plus).

Ce stock doit surtout comprendre :

- Les préparations d'insuline.
- Les bandelettes de contrôle glycémique.
- Les seringues, le stylo avec un exemplaire de rechange et ses aiguilles ou les seringues pré-remplies.
- Il faut contrôler son appareil de lecture glycémique avant le départ et emmener avec soi des bandelettes de contrôle urinaire et de cétonurie ainsi que des bandelettes glycémiques à lecture visuelle.
- De l'insuline rapide au cas où...
- Du glucagon.

- Un autopiqueur et ses aiguilles ainsi qu'un autre autopiqueur de rechange. Il est souhaitable de fractionner son stock dans ses différents bagages et de toujours avoir sur soi une petite réserve de traitement en cas de perte ou de vol.

### 3 - Rassembler les papiers et faire les démarches utiles

Comme pour tout voyage, il ne faut pas oublier :

- Passeport et documents officiels.
- Adresses des consulats dans les différents pays traversés.
- Carnet de vaccinations.
- Le transport des médicaments, et surtout des seringues, à travers les frontières, peut parfois être source d'ennuis, il faut donc être muni d'un certificat médical traduit en anglais ou mieux dans la langue du pays (cf certificats types).
- Une ordonnance complète de secours (si possible en anglais ou mieux dans la langue du pays), bien que celle-ci n'ait pas un caractère officiel dans un pays étranger.

- En cas de voyage dans la Communauté Européenne, il faut demander auprès de la sécurité sociale le formulaire E111.
- Peut-être est-il aussi souhaitable de prendre une assurance voyage rapatriement.
- Enfin le diabète ne dispense en aucun cas des vaccinations nécessaires. ■

#### Exemple de certificat médical en français

Je soussigné Docteur \_\_\_\_\_ certifie que Mmes, Melle, Mr \_\_\_\_\_ est diabétique insulino-dépendant et justifie d'un besoin permanent d'insuline dans le cadre de son traitement. Ce (cette) patient(e) doit toujours avoir avec lui (elle) le matériel nécessaire à son traitement :

- Insuline : \_\_\_\_\_
- Seringue à insuline
- Stylo à insuline et ses aiguilles

Date \_\_\_\_\_  
Signature \_\_\_\_\_

N.B. En aucun cas le traitement ne peut être interrompu.

#### Exemple of medical certificate in english

I, the undersigned, Dr \_\_\_\_\_ certify that Mrs, Miss, Mr \_\_\_\_\_ has diabetes mellitus and is treated with insulin.

For treatment he (she) must carry all the items :

- Insulin
- Insulin syringe
- Insulin pen with needles

Date \_\_\_\_\_  
Signature \_\_\_\_\_

N.B. Treatment must never be stopped

# LE VOYAGE EN AVION

Moyen de transport pratique car rapide il raccourcit le temps de transport mais expose souvent au problème du décalage horaire.

7



## 1 - Les précautions dans l'avion

- Prendre avec soi en bagage à main son matériel car la soute a souvent une température trop basse pour l'insuline et parfois les bagages de soute n'arrivent pas en même temps que vous.
- Prévenir l'hôtesse pour qu'elle soit au courant en cas de malaise et surtout qu'elle vous réserve vos repas sans délai excessif.

## 2 - Les problèmes de décalage horaire

- Les voyages nord-sud n'entraînent pas de décalage horaire et sont donc sans problème, sous réserve de respecter les horaires des repas et des injections.

- 
- Les voyages vers l'est ou vers l'ouest dont le décalage horaire n'excède pas 3 heures ne justifient pas de modification du schéma insulinaire ; un léger glissement de l'heure de l'injection permet de compenser le décalage, il importe dans ces conditions d'intensifier son auto-surveillance pour prévenir les hyper et les hypoglycémies.
  - Les voyages qui entraînent des décalages horaires supérieurs à 3 heures imposent de compenser ce décalage par adaptation de l'insuline. L'adaptation se fait le jour même du voyage et se donne pour but **de vivre dès l'heure d'arrivée à l'heure locale**. D'une manière générale pour les voyages d'est en ouest, il faut ajouter une injection d'insuline ordinaire pour compenser l'allongement de la journée. Au contraire pour les voyages d'ouest en est, on remplace une insuline intermédiaire par une insuline ordinaire pour s'adapter à une journée plus courte (cf. tableau et schéma).

### **3 - Le jour du voyage**

Quel que soit le type de transport choisi, il est souhaitable de prévenir son accompagnant si on en a un. Il faut toujours avoir une collation à portée de main, en cas d'hypoglycémie (retard dans les horaires, marche dans des couloirs trop longs, port de valises un peu lourdes). ■

## Exemple de décalage horaire et d'adaptation de l'insuline

Pour établir, avant votre départ, le schéma insulinique de votre voyage, vous devez connaître vos heures de départ et d'arrivée, le temps de transport, les heures locales mais aussi les heures correspondantes à celles de votre lieu de départ.

### ALLER/RETOUR PARIS - NEW YORK

(6 heures de décalage horaire)

Heures Paris	7	9	11	13	15	17	19	21	23		
Heures New York	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21
Durée du voyage					<hr/>						

Si schéma à 3 injections	↑ IR		↑ IR			↑ IR			↑ IR + II
Si schéma à 2 injections	↑ IR + II					↑ IR			↑ IR + II
						Injection supplémentaire			On vit heure New York

### RETOUR NEW YORK - PARIS

Heures New York	17	19	21	23	1	3	5	7	9	11	13
Heures Paris	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19
Durée du voyage	<hr/>										

↑ IR

même si c'est le soir on ne fait pas d'injection d'insuline intermédiaire

↑ IR +...

on vit à l'heure de Paris avec son schéma habituel donc :

- insuline rapide seule si **3 injections**
- rapide + intermédiaire si **2 injections**

IR = insuline d'action rapide  
II = insuline d'action intermédiaire

# LE SÉJOUR ET LES PRINCIPAUX SOUCIS MÉDICAUX LIÉS AU VOYAGE

10

Vous devez vivre à l'heure locale, dès votre arrivée. Au cours du voyage chacun est susceptible de rencontrer quelques soucis, généralement sans gravité, mais parfois susceptibles d'interférer avec le diabète :

• **Les piqûres de moustiques** sont plus irritantes que dangereuses ; elles n'ont pas de conséquence pour le diabète mais mieux vaut emmener un répulsif à moustiques (lotion corporelle), des vêtements protecteurs et bien sûr se renseigner sur les régions impaludées et sur la prophylaxie du paludisme (Santé-voyage). Les médicaments antipaludéens n'ont aucune interférence sur l'équilibre du diabète. Par contre une crise de paludisme est l'équivalent d'un "état infectieux" donc une cause potentielle de déséquilibre du diabète. Personne n'est dispensé de la prophylaxie du paludisme, le diabétique encore moins qu'un autre.

• **Les problèmes de chaleur**, les conjonctivites. Ces petits ennuis sont liés au type de pays que vous traversez. Une bonne paire de lunettes, un chapeau sont des objets utiles pour tous. En cas de grande chaleur, n'oubliez pas de boire abondamment et de prendre une alimentation correctement salée. Parallèlement, faites attention à la protection de votre stock d'insuline.

• **Le mal des transports** n'est pas un problème lié au diabète mais un vomissement, un repas non pris sous prétexte d'un état nauséeux pourraient être cause d'une hypoglycémie. Il est possible pour le diabétique comme



pour tout le monde d'en assurer une prévention grâce à certains médicaments (demander conseil à votre médecin).

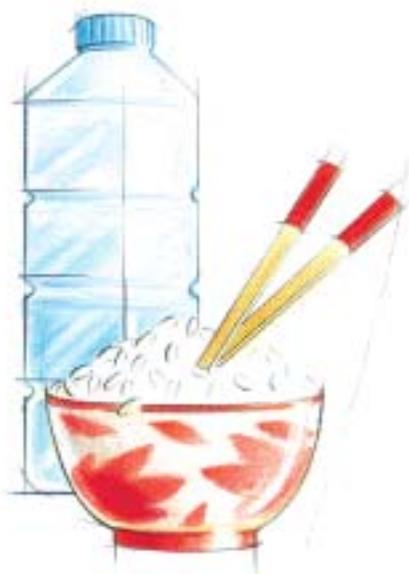
- **La diarrhée du voyageur** : il s'agit d'une manifestation bien connue de tous ceux qui se sont déplacés dans les pays lointains. Elle est liée au changement de nourriture et il faut en assurer la prévention par une nourriture saine, en faisant attention à l'eau de boisson, en ayant facilement recours au riz blanc. En cas de diarrhée franchement installée, il faut avoir recours aux antidiarrhéiques et aux antiseptiques intestinaux que l'on aura emmenés avec soi.

- **Les problèmes alimentaires** : une alimentation saine doit être recherchée.

- **Attention dans certains pays à l'eau** de boisson ainsi qu'aux crudités mal lavées et aux glaçons.

- **Renseignez-vous avant de partir** sur les différents produits locaux et leurs équivalences glucidiques, repérez les équivalents de vos féculents habituels et faites-les entrer dans la composition de vos repas. D'une manière générale sachez que l'on trouve du riz comme base alimentaire dans tous les pays et connaître son équivalence est facile. De plus le riz est un excellent aliment pour l'équilibre intestinal.

- **Faites attention** aux fruits des pays tropicaux souvent plus sucrés que vos fruits habituels.



---

• **Veillez à boire régulièrement de l'eau**, surtout dans les pays chauds (consultez le chapitre : choisir son alimentation).

• **En cas de fièvre**, surveillez de près votre diabète, n'hésitez pas à utiliser une préparation d'insuline d'action rapide en cas d'hyperglycémie et à contrôler votre cétonurie ; buvez abondamment et consultez un médecin si la fièvre persiste.

• **Enfin si les vacances** et le voyage sont le temps de la détente, les règles de soin de votre diabète ne doivent pas être abandonnées (règles nutritionnelles, règles d'insulinothérapie...) ; en effet un déséquilibre important de votre diabète pour des raisons de mauvaise surveillance serait un préjudice à la quiétude de votre voyage.

### **Et pour le sujet diabétique non insulino-dépendant ?**

Les règles générales de voyage et les conseils pour le séjour local sont les mêmes, seule la gestion du décalage horaire est différente. La règle générale est d'éviter le risque hypoglycémique donc de respecter l'intervalle habituel entre deux prises médicamenteuses, surtout de ne pas les rapprocher ; mais la règle essentielle est de ne jamais prendre ses médicaments sans prendre un repas ensuite. Ceci veut dire qu'il vaut mieux sauter une prise médicamenteuse que de prendre de façon trop rapprochée deux fois le même médicament si vous prenez des sulfamides hypoglycémifiants.

# L'EXERCICE PHYSIQUE ET LE SPORT

Voyager équivaut souvent à la pratique d'un exercice physique plus intense et prolongé (promenades, activité de randonnées et pratique plus fréquente d'activités sportives).

Le diabétique doit savoir que l'effort musculaire entraîne habituellement (si le diabète est correctement équilibré) une baisse de la glycémie du fait, essentiellement, de l'augmentation de la consommation du glucose qui circule dans le sang par l'ensemble de la musculature mise en mouvement.

Mais il ne faut pas attendre une baisse de la glycémie si au préalable le diabète est très mal équilibré. L'exercice physique améliore l'équilibre d'un diabétique déjà correctement équilibré. Il est à proscrire si le diabète est totalement déséquilibré, car l'exercice physique dans ce cas peut aggraver le déséquilibre pré-existant.

Planifiez donc au préalable l'exercice que vous allez faire et, soit diminuez un peu l'insuline, par exemple avant une grande randonnée, et/ou augmentez les apports alimentaires glucidiques. Il faut avoir sur soi en permanence des morceaux de sucre et emporter avec soi des suppléments glucidiques à prendre régulièrement : biscuits, barres de céréales, raisins secs, etc... Dans la mesure du possible, évitez les activités physiques solitaires si elles sont



---

intenses et prolongées. Comme à l'accoutumée, il vaut mieux avoir informé une personne du groupe de son diabète et prévoir d'emporter sur soi du glucagon.

Évitez d'injecter l'insuline dans les zones musculaires qui seront le plus soumises à l'exercice, par exemple : ne vous piquez pas dans les cuisses en cas de course à pied, de VTT, de cyclotourisme, etc...

Rappelez-vous qu'un exercice physique prolongé augmente non seulement l'activité de l'insuline qui a déjà été injectée mais également l'insuline qui sera injectée ensuite en fin d'exercice physique et qu'il faudra donc parfois diminuer de 2 unités, voire davantage en fonction de la durée et de l'intensité de l'exercice.

Si vous le pouvez dans ces cas, il est souhaitable d'augmenter le rythme des contrôles de glycémies capillaires pour adapter au mieux à la fois l'alimentation glucidique (en général à augmenter) et la dose d'insuline injectée (en général à diminuer).

### ***En ce qui concerne les comprimés anti-diabétiques***

Si vous êtes sous sulfamides (qu'il faut toujours prendre avant les repas), vous devez réduire leur dose de moitié si vous prévoyez de faire un effort prolongé et/ou intense.

Par contre, les biguanides n'entraînent pas de risque d'hypoglycémie et ne sont pas à modifier. ■

## COMMENT SE CHAUSSER CONVENABLEMENT ?

Il s'agit d'une mesure importante chez un diabétique qui voyage et est amené à marcher longtemps, notamment en terrain accidenté (randonnées en montagne par exemple).

Les chaussures doivent être assez grandes, en longueur, largeur et hauteur avec une semelle si possible en cuir. Les mycoses (champignons) se développent plus facilement si les chaussures ne sont pas à semelle de cuir, ce qui est le cas de beaucoup de chaussures de sports (baskets).

Les chaussures neuves doivent être utilisées «cassées» au préalable afin d'éviter la survenue d'ampoules. Il faut de préférence changer de chaussures 2 fois par semaine pour diversifier les points de pression. Évitez les chaussures ouvertes. Ne marchez jamais pieds nus : dans l'eau, sur la plage, utilisez dans la mesure du possible des sandales. Attention au sable très chaud, notamment sur les plages tropicales, attention aux cailloux tranchants, aux débris de coquillages. Utilisez des nattes en rafia pour vous étendre sur le sol (certains parasites présents dans le sable peuvent traverser les serviettes de bain et pénétrer la peau). Évitez les chaussettes ou les bas en matière synthétique et leur préférer laine, coton, fil, afin que le pied respire normalement.

Prenez soin tout au long d'un voyage prolongé de l'état général de vos pieds (lavage, état de la peau, des ongles, etc...). Vous devez,



avec votre médecin, avant un voyage prolongé (une semaine ou plus, surtout à l'étranger) revoir les principales règles d'hygiène concernant les soins des pieds. ■

## LES BAINS DE MER, LA PLONGÉE, LE BATEAU, LA PLANCHE À VOILE

Le risque essentiel est le même (mais ses conséquences plus graves) que pour toute activité sportive, à savoir l'hypoglycémie. En pratique il faut observer les mêmes consignes de sécurité que dans n'importe quel exercice physique : diminuer l'insulinothérapie avant l'effort et augmenter les apports alimentaires glucidiques autour de l'effort.

Par exemple :

- Posez votre réserve de sucre au bord de la piscine.
- Evitez de nager longtemps, loin et seul.
- Ayez dans votre maillot de bain un berlingot hermétique de produit sucré du type lait concentré sucré.
- Evitez de faire seul de la planche à voile en conditions difficiles.
- La plongée sous-marine avec bouteille est formellement déconseillée aux diabétiques.
- Ne partez pas faire un voyage en bateau sans emporter un surcroît de matériel : alimenta-



---

tion glucidique, matériel de traitement type insuline, seringues, glucagon, bandelettes de surveillance sanguine et urinaire (le temps peut se gêner, le retour devenir difficile et le séjour en mer se prolonger). ■

## LES PROBLÈMES SPÉCIFIQUES : LA NUIT D'HÔTEL, LE CAMPING

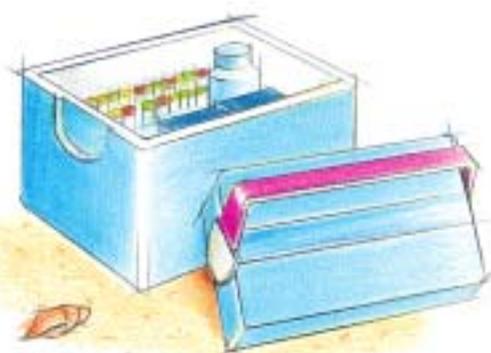
---

Voyage de loisir ou professionnel implique souvent «hôtel» avec les risques inhérents à une hypoglycémie nocturne dans la solitude (il ne faut pas hésiter, si on n'en a pas l'habitude, à effectuer une glycémie supplémentaire au coucher afin, si la glycémie est inférieure à 1,20 g/l, de prendre une collation glucidique supplémentaire). Il faut savoir se faire réveiller à une heure précise.

N'hésitez pas à prévenir la direction de l'hôtel que vous êtes diabétique. Il est souhaitable de laisser sur la table de nuit des consignes à suivre en cas de non réveil ou de perte de connaissance. La conservation des insulines au frais ne pose habituellement pas de problème dans la plupart des hôtels.

Le camping est parfaitement possible pour tous diabétiques.

Il est toujours prudent, à l'étranger, de s'enquérir du centre de diabétologie ou du diabétologue local le plus proche (cf associations de diabétiques). Il est prudent de savoir renforcer ici les consignes d'hygiène qui sont souvent un peu plus difficiles, notamment en ce qui concerne les soins des pieds.



Il faut savoir conserver les insulines non utilisées au frais (glacière portable, boîte en polystyrène avec packs de glace permettant de conserver le froid pendant 24 heures).

En fait, en climat tempéré (température extérieure  $< + 30^{\circ}$ ) la conservation des insulines ne pose pas de problème à condition d'éviter l'exposition au soleil et de stocker les insulines dans l'endroit le plus frais du campement. Il n'est peut-être pas exagéré, au retour de vacances, de jeter un flacon d'insuline sur lequel on aura eu quelques doutes.

C'est dans ces conditions de voyages et notamment de camping que l'usage des insulines conditionnées pour stylo injecteur ou seringue pré-remplie peut être de manière pratique et faciliter la vie du diabétique insulino-traité.

A titre d'exemple :

- A une température ambiante ( $25^{\circ}$ ), la durée de conservation est de 4 à 6 semaines. ■

# LE VOYAGE EN CAR DE TOURISME, EN TRAIN

---

19

En général ce type de voyage ne pose pas de problème même s'il est de longue durée (voyage de nuit).

Il convient cependant de s'assurer des arrêts prévus au restaurant ou sur des aires de pique-nique, de l'existence d'une restauration possible dans le train.

Les horaires annoncés ne sont pas toujours respectés (embouteillage, accident, panne, etc...), il est donc prudent d'avoir avec vous de quoi confectionner un repas, sandwich ou diverses collations glucidiques, ainsi que votre matériel thérapeutique : insuline, seringue, seringue pré-remplie d'insuline, stylo, cartouches, et/ou comprimés.

Si vous voyagez seul, n'hésitez pas le cas échéant à prévenir une personne de votre entourage quand vous voyagez dans un groupe, ou le chauffeur du car ou encore le contrôleur, que vous êtes diabétique. ■

## LE VOYAGE EN VOITURE INDIVIDUELLE

---

Des règles strictes sont à observer par les automobilistes atteints d'un diabète insulino-traité, du fait des risques encourus pour eux et pour les passagers en cas de malaise hypoglycémique.

La règle d'or est de savoir toujours prévenir un tel malaise. Il faut avoir à portée de main (boîte à gant) du sucre, des boissons sucrées,

diverses collations glucidiques supplémentaires. Les conduites prolongées en particulier solitaires et nocturnes doivent être évitées. Un diabétique doit savoir faire une pause régulière (toutes les 2 heures, ce que devrait faire d'ailleurs tout automobiliste), occasion de se dérouiller les jambes, de se rafraîchir, de vérifier sa glycémie capillaire, d'absorber une collation glycémique supplémentaire si besoin. Dans le cas de long voyage (plus de 6 heures) ne pas hésiter le matin du départ à baisser un peu la quantité d'insuline habituelle si le diabète était très bien équilibré et/ou d'augmenter la ration en glucides de son alimentation.

Rappelez-vous que le chargement d'une voiture (départ familial en vacances) est l'occasion d'une dépense supplémentaire, source d'hypoglycémie au départ si cela n'est pas prévu.

Au moindre malaise suspect n'hésitez pas à vous arrêter sur la bande d'urgence ou sur le bas-côté, à absorber du sucre et/ou une alimentation sucrée supplémentaire, à faire éventuellement une glycémie capillaire, et ne reprendre la route que le malaise totalement dissipé.



Attention à ne pas placer l'insuline dans les zones les plus exposées à la chaleur (lunette arrière d'une voiture en cas de halte en plein soleil).

En cas de panne ou de crevaison, prenez une petite collation avant de changer la roue. ■

# LES PRINCIPALES INSULINES COMMERCIALISÉES DANS LE MONDE

---

Depuis le 31 mars 2000, date du changement de concentration de toutes les insulines en flacons en France, on ne trouve plus que des insulines en flacons dosées à 100 UI/ml. Ces insulines doivent obligatoirement être utilisées avec des seringues graduées à 100 UI/ml.

Un certain nombre de pays dans le monde disposent d'insulines en flacons dosées à 40 UI/ml et de seringues graduées à 40 UI/ml.

**Attention :** il faut toujours se rappeler que les insulines à 40 UI/ml ne peuvent être utilisées qu'avec des seringues à 40 UI/ml ; de même pour les insulines à 100 UI/ml qui ne peuvent être utilisées qu'avec des seringues à 100 UI/ml.

En ce qui concerne les différents types d'insuline (rapide, mélanges, NPH), il est pratiquement toujours possible, en cas de besoin, de se procurer une insuline identique dans les pays visités.

D'une manière générale il faut savoir prendre plus d'insuline que nécessaire pour la durée du voyage (1/3 de plus que prévu). Il ne faut pas hésiter avant son départ à se renseigner auprès des divers laboratoires fabricants d'insuline et/ou des associations de diabétiques des insulines présentes dans le pays qui va être visité. ■

# LE CARNET MÉDICAL DU DIABÉTIQUE

22



Il est prudent d'avoir avec soi un carnet médical qui peut être le carnet de surveillance habituel comportant, en plus des données de la surveillance des glycémies capillaires et de la surveillance urinaire (sucre et acétone) :

- Le compte-rendu succinct des données annuelles de la surveillance du diabète (pression artérielle, état du fond de l'œil, dernier électrocardiogramme (ECG), l'adresse et le numéro de téléphone du diabétologue et/ou du centre hospitalier spécialisé qui possède le dossier médical complet).
- L'état des vaccinations.
- Les traitements éventuellement pris (en dehors des traitements hypoglycémifiants).

Avec ce carnet, peut donc être associée à titre d'exemple une liste type d'un nécessaire de voyage comportant donc :

- 1 • carnet de surveillance,
- 2 • carte de diabétique,
- 3 • médicaments usuels,
- 4 • matériel de surveillance sanguine et urinaire,
- 5 • ordonnance habituelle de traitement,
- 6 • un flacon d'insuline d'action rapide,
- 7 • un lot de seringues à insuline + aiguilles, stylo ou seringues pré-remplies,
- 8 • les insulines habituellement utilisées, pour la durée du voyage (1/3 de + que nécessaire),
- 9 • une attestation Français/Anglais de la nécessité d'utilisation de seringues ou de matériel à injection,
- 10 • un ou 2 flacons de glucagon avec les seringues nécessaires pour l'injection de celui-ci,
- 11 • des sucres d'absorption rapide et/ou 1 ou 2 collations glucidiques,
- 12 • les médicaments pouvant éventuellement être utiles selon la destination du voyage,
- 13 • une paire de lunettes de secours,
- 14 • l'adresse d'un service de Diabétologie du pays dans lequel on se rend,
- 15 • un éventuel schéma de décalage horaire,
- 16 • une assurance de rapatriement. ■

# CHOISIR SON ALIMENTATION ET CONNAÎTRE LES ÉQUIVALENCES GLUCIDIQUES SELON LES PAYS VISITÉS

écrit en collaboration avec Mme Carmen FLUMIAN, Diététicienne, Service de diabétologie, Hôpital Saint-Joseph

23

Afin d'éviter un déséquilibre dû à l'alimentation et afin de respecter les rations glucidiques consommées régulièrement, il est nécessaire de repérer les aliments riches en glucides complexes, de se méfier des desserts concentrés en sucres et de préférer les fruits. Il est important évidemment de connaître les boissons locales et les techniques culinaires.

## *Aux Antilles et en Afrique Noire :*

Les féculents consommés sont le riz, la banane plantain, la patate douce, l'igname, le fruit à pain, les légumes secs (haricots secs, lentilles), le topo, le manioc, le millet, dont la composition en glucides est donnée (cf. tableau).

Les desserts aux Antilles sont souvent très sucrés, à base de banane ou de noix de coco. En Afrique, il y a peu de desserts. Il faut préférer les fruits exotiques (cf. tableau de composition en glucides de ces fruits).

Il faut faire attention aux sauces\* qui peuvent contenir des arachides sous forme de pâte, ou de beignets\* fabriqués avec de la farine.



Les jus de fruits sont toujours agréables quand il fait chaud, mais 100 ml de jus de fruits frais apportent 10 à 15 g de glucides.

#### *En Afrique du Nord et au Moyen Orient :*

Les féculents essentiels sont la semoule, le pil-pil, l'orge, les légumes secs (purée de pois chiches). Les galettes remplacent souvent le pain. Les crêpes fines permettent de fabriquer des bricks\* (5 à 8 g par pièce en glucides).



Les desserts à base de fruits secs et d'oléagineux (pâte d'amande) sont très sucrés et en gros déconseillés. Un gâteau = 30 à 40 g de glucides.

Il faut se méfier des fruits secs ajoutés aux plats, tels que les raisins (12 à 15 grains apportent environ 15 g de glucides). Faire attention aux pruneaux dans les tajines (3 pruneaux = 15 g de glucides). Il faut rappeler que le thé à la menthe est souvent très sucré.

#### *En Asie :*

Les féculents comportent : le riz (un bol = 30 g de glucides), les pâtes (vermicelles), les galettes de riz rentrent dans la constitution des pâtés impériaux\*, les rouleaux de printemps (un nem\* = 10 g de glucides).

Les bouchées vapeur sont entourées d'une galette de riz mais apportent peu de glucides (6 à 8 g par pièce).

### En Inde :

Il y a aux coins des rues de la bouillie de légumes secs avec des galettes. Il y a dans ces pays peu de desserts. Attention aux fruits confits, gingembre, nougat chinois. Il faut préférer les litchis (12 à 15 litchis = 15 g de glucides), la mangue (1/2 petite mangue = 15 g de glucides).

Certains plats sont assaisonnés de sauce aigre-douce, ce qui représente en moyenne 5 g de sucre par part, on ajoute 1 à 2 % de sucre au miel dans une recette.

### Quelques apports glucidiques pour les aliments les plus couramment rencontrés :

Aliments pour 100 g	glucides
Banane plantain	32 g
Patate douce	28 g
Igname fraîche	28 g
Fruits à pain, haricots rouges	21 g
Manioc frais	35 g
Millet	59 g
Pois chiche	61 g
Topo	24 g



\* Aliments riches en graisse

### Apport glucidique des fruits :

Aliments pour 100 g	glucides	Aliments pour 100 g	glucides
Anone (corossol)	18 g	Litchi frais	16 g
Ananas	13 g	Mangue	15 g
Avocat*	3 g	Nèfle	10 g
Banane	23 g	Papaye	10 g
Canne à sucre	15 g	Pastèque	7 g
Datte	73 g	Passiflore	22 g
Figue fraîche	16 g	Pomme cannelle	15 g
Fruit de la passion	6 g	Arachide fraîche	15 g
Goyave	10 g	Noix de cajou	26 g
Grenade	16 g	Lait de coco	4 g
Kaki	15 g	Noix de coco	10 g



\* Aliments riches en graisse

# LES ASSOCIATIONS DE DIABÉTIQUES DANS LE MONDE



Quelques adresses utiles (liste non exhaustive) :

Pays	Ambassades de France	Associations de Diabétiques
<b>ALLEMAGNE</b>	An Der Marienkapelle 3 53179 BONN Tél : 00/49/228/362/031 Tél : 00/49/228/955/60/00	Deutscher Diabetiker Bund Danzigerweg 1 5880 LÜDENSCHIED Tel : 00/49/(0)2351/850/53 Fax : 00/49/(0)2351/838/65
<b>AUTRICHE</b>	Techniker Strasse 2 1040 VIENNE Tel : 00/43/1/505/47/47	Österreichische Diabetikervereinigung Moostraße, 18 5020 SALZBURG Tel : 00/43/(0)662/82/77/22 ou 43/(0)222/82/09/753
<b>BELGIQUE</b>	64, rue Ducale 1000 BRUXELLES Tel : 00/32/2/548/87/11	Association Belge du Diabète Chaussée de Waterloo 935 1180 BRUXELLES Tel : 00/32/(0)2/374/31/95

**CANADA**

42 Promenade Sussex  
OTTAWA - ONTARIO  
K1M 2C9  
Tel : 00/613/789/1795

Association du Diabète du QUEBEC  
5635 Sherbrooke Est  
MONTREAL (QUEBEC)  
H1M 1A3  
Tel : 00/514/259/3422

Canadian Diabetes Association  
15 Toronto St. Suite 1001  
TORONTO - ONTARIO M5C 2E3  
Tel : 00/416/363/3373

**ESPAGNE**

9 Calle Salustiano Olazaga  
28001 MADRID  
Tel : 00/34/1/43/55/560

Sociedad Espanola de Diabetes  
Colegio Oficial de Medico  
Santa Isabel 51  
28012 MADRID  
Tel & Fax : 00/34/(0)1/239/65/19

**ETATS-UNIS**

Consulat de France  
934 Fifth Avenue  
NEW YORK

American Diabetes Association  
1660 Duke Street  
ALEXANDRIA, VA 22314  
Tel : 00/1/(0)703/549/15/00  
Fax : 00/1/(0)703/836/74/39

**GRÈCE**

Léoforos Amalias 36  
11520 ATHENS  
Tel : 00/30/1/22/71/63

Hellenic Diabetologic Ass.  
4, Papadiamantopoulous St.  
11528 ATHENS  
Tel : 00/30/(0)1/721/18/45 ou 50/82

**IRLANDE**

36 Ailesbury Road  
DUBLIN 4  
Tel : 00/01/269/47/77  
Fax : 00/01/283/01/78

Irish Diabetic Association  
82, L.R. Gardiner Street  
DUBLIN 1  
Tel : 00/353/(0)1/363/022

**ITALIE**

Piazza Sarnese 67  
00186 ROMA  
Tel : 00/39/6/68/60/11

Federazione Nazionale  
delle Associazioni Diabetiche  
Via Rucellai, 46/8  
20126 MILANO  
Tel : 00/39/(0)22/545/84/05  
Tel : 00/39/(0)22/257/88/83

**LUXEMBOURG**

9, boulevard Prince Henri  
1724 LUXEMBOURG  
Tel : 00/1/69/353/47/55/881

Assoc. Luxemb. du Diabète  
22, rue Goethe  
LUXEMBOURG  
Tel : 00/00/(0)352/47/45/45

<b>NORVÈGE</b>	Drammensv. 69 0271 OSLO Tel : 00/47/22/44/18/20	Norges Diabetesforbund Ostensjøvn, 29 0661 OSLO Tel : 00/47/(0)2/65/45/50 ou 56/38 Fax : 00/47/(0)2/63/06/88
<b>PAYS-BAS</b>	Smidsplein 1 2514 BT DEN HAAG Tel : 00/31/70/356/06/06 Fax : 00/31/70/346/67/95	Diabetes Vereniging Nederland Post bus 933 3800 AX AMERSFOORT Tel : 00/31/33/463/05/66 Fax : 00/31/(0)33/463/09/30
<b>PORTUGAL</b>	Rua Santos O'Velho 1200 LISBOA Tel : 00/351/1/397/83/09	Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal Rua Do Salitre, 118 1200 LISBOA Tel : 00/351/(0)1/68/00/41 ou 00/42 ou 27/29
<b>ROYAUME-UNI</b>	58, Knights Bridge LONDON Tel : 00/44/71/201/10/00	British Diabetic Association 10, Queen Anne Street LONDON W1M 0BD Tel : 00/44/(0)71/323/15/31 Fax : 00/44/(0)71/637/36/44
<b>SUÈDE</b>	Narvavägen, 28 11055 STOCKHOLM Tel : 00/8/663/02/70	Svenska Diabetes Förbundet Vretenvägen, 13 17129 SOLNA Tel : 00/46/(0)8/29/60/00 Fax : 00/46/(0)8/98/25/25
<b>SUISSE</b>	46 Schoss Halden Strasse 3000 BERNE 32 Tel : 00/41/31/351/24/24 Fax : 00/41/31/352/05/26	Association Suisse du Diabète Hegarstraße, 18 Tel : 00/41/(0)1/383/13/15 Fax : 00/41/(0)1/55/89/12



## Associations de diabétiques

---

**ASSOCIATION FRANÇAISE  
DES DIABÉTIQUES (A. F. D.)**

58, rue Alexandre Dumas  
75011 Paris  
Tél. 01 40 09 24 25

**AIDE AUX JEUNES  
DIABÉTIQUES (A. J. D.)**

17, rue Gazan  
75014 Paris  
Tél. 01 44 16 89 89

**LIGUE DES DIABÉTIQUES  
DE FRANCE (L. D. F.)**

37, avenue Norman Prince  
64000 PAU  
Tél. 05 59 80 29 52

---