



La check-list du voyageur diabétique

Papiers administratifs et formalités

- Passeport, pièce d'identité ou visa
- Assurance voyage
- Carte européenne d'assurance maladie
- 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
- Antidiarrhéique, antivomitif, anti-mal de transports, antipyrétique
- Comprimés de décontamination microbiologique de l'eau de boisson si besoin
- Antipaludéen si besoin



Pour ceux qui ont 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)

Si vous êtes porteur d'une pompe à insuline

- Pompe à insuline avec piles de rechange
- Cathéters de rechange (pour en changer tous les jours si besoin)

Source : <http://www.afd.asso.fr/diabete-et/voyages/check-list>, 16.05.2014