



Diabète & Transport aérien

Les nouvelles règles de sécurité pour les transports aériens posent une vraie problématique pour les personnes diabétiques.

En effet, pour des questions de conservation, **l'insuline doit obligatoirement voyager en cabine**. Or les nouvelles réglementations limitent le transport de liquide dans nos bagages à main et interdit le transport d'objets pouvant poser un problème de sécurité comme les aiguilles.

❖ Quelle démarche doit-on adopter ?

Les personnes diabétiques sous insuline doivent être en mesure de présenter à l'agent de sécurité une **prescription médicale** à leurs noms ou une **certification du pharmacien**.

La quantité d'insuline transportée correspondra à celle nécessaire pour toute la durée du séjour. Elle devra figurer sur la prescription ou la certification.

En conclusion, une fois ces deux conditions respectées, les personnes diabétiques pourront voyager tranquillement.

❖ Conduite à tenir lors du vol

Par mesure de précaution, la personne diabétique pourra prévenir les hôtesses d'un éventuel malaise, de la conduite à tenir en cas d'une hypoglycémie et pourra également lui demander de servir son repas à une heure précise.

❖ Et après le vol ?

→ Comment conserver l'insuline ?

Avant 1^{ère} utilisation, toutes nos insulines doivent être **conservées au réfrigérateur**, à une température maintenue **entre +2°C et +8°C**

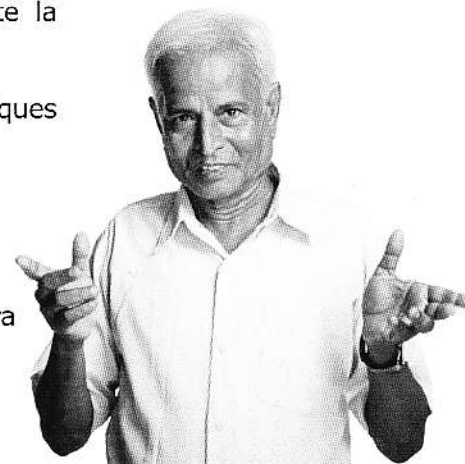
Précautions à prendre :

- ✓ **Ne pas congeler**
- ✓ **Maintenir à distance du compartiment congélateur**
- ✓ **Maintenir à l'abri de la lumière et de la chaleur**

Après utilisation, les insulines sont à conserver à **température ambiante (entre 0° et 25°C)**.

Toutefois, notez que les flacons ne doivent pas être exposés à une température supérieure à 25°C. Les cartouches et stylos préremplis, quant à eux devront être maintenus à une température inférieure à 30°C.

D'une manière générale, les insulines humaines doivent être utilisées sous 6 semaines maximum et les analogues d'insulines sous 4 semaines.



→ Comment gérer les décalages horaires ?

Durant le vol, il est important de prendre pour référence l'heure du pays de départ.

✓ Décalage inférieur à 3 heures :

→ La personne diabétique conservera ses habitudes de traitement.

✓ Décalage supérieur à 3 heures :

→ **Voyage vers l'ouest** : il faut compenser l'allongement des journées par une injection supplémentaire d'insuline rapide.

→ **Voyage vers l'est** : à contrario, la journée étant plus courte, la personne diabétique remplacera son insuline intermédiaire par une insuline ordinaire.

Partir en voyage, c'est aussi changer ses habitudes alimentaires, pensez à conseiller le site www.novodiet.com : des informations pratiques sur l'alimentation à l'étranger.

