

Diabète et voyages





La présente brochure a pu être réalisée
grâce à l'aimable collaboration du:

Dr J.-C. Daubresse,
Département de la Médecine Interne,
Hôpital Civil, Boulevard Paul Janson 92, 7000 Charleroi

Dr W. Maes,
Onze-Lieve-Vrouw-Ziekenhuis,
Sint-Walburgastraat 9, 9700 Oudenaarde

Toute publication et/ou reproduction, même partielle,
est interdite sans l'autorisation écrite préalable de S.A. Novo Nordisk Pharma

Diabète et Voyages : Sommaire

- A. Introduction 2
- B. Assurances 3
- C. Bagages 4
- D. Vaccinations 5
- E. Mal des transports, mal de mer, mal de l'air 5
- F. Douane 6
- G. Glucagen Hypokit 6
- H. Directives générales lors des voyages 7
 - ▲ Si vous vous déplacez en bus ou en train
 - ▲ Comme conducteur
 - ▲ Voyages en avion
- I. Conversion des unités d'énergie 12
- J. Exercice physique et sport 12
- K. Conservation de l'insuline 14
- L. Adresses utiles 16
- Carte d'identité du diabétique et attestation médicale 19
- Attestation pour la douane 25

A. Introduction

Si vous êtes diabétique, vous n'avez pas de raison de redouter les vacances. Les préparatifs ne diffèrent en rien de ceux des autres vacanciers. Cependant, il faut tenir compte d'un certain nombre de 'règles' concernant l'administration d'insuline, l'alimentation et l'exercice physique.

Grâce à la présente brochure, vous ne laisserez rien au hasard dans la préparation de vos vacances, et vous pourrez en profiter pleinement. Si vous avez des questions sur certains points, il va de soi que vous pouvez toujours vous adresser à votre médecin traitant et/ou à votre infirmier/infirmière.

En quittant la maison vous avez tout contrôlé ; vous avez fermé le gaz et confié la clé de votre maison à des proches, qui pourront ainsi la surveiller, s'occuper du courrier et, si nécessaire, nourrir le chat. Vous avez laissé **votre adresse de vacances** ainsi que les numéros de téléphone où on peut vous joindre. Il ne faudra donc pas lancer d'avis de recherche pour vous retrouver en cas d'urgence.

Vos valises sont faites, de la brosse à dents à la crème solaire.

Vous avez rangé l'insuline, le matériel destiné aux injections, le Glucagen® Hypokit, votre passeport et vos documents de voyage dans un sac séparé, ce qui vous évitera des recherches inutiles au cours du voyage. Vous pouvez à présent partir en vacances en toute sérénité.

Pour rester serein jusqu'au dernier jour des **vacances**, nous vous conseillons de demander à votre médecin traitant de vous prescrire une quantité suffisante de boîtes de l'insuline que vous utiliserez normalement. Une boîte de 5 cartouches de 3 ml contient un total de 1500 unités. Un flacon d'insuline de 10 ml renferme 1000 unités. N'oubliez ni vos seringues, ni vos stylos injecteurs d'insuline, ni les aiguilles NovoFine® pour tous les systèmes NovoPen®.



B. Assurances

Contractez une **assurance voyages-accidents** auprès de votre agence de voyages ou d'une organisation touristique. Une assurance voyages-accidents ne couvre d'ordinaire pas les frais d'hospitalisation pour cause de diabète déréglé.

Si des problèmes devaient se présenter à propos d'un éventuel règlement de sinistre, prenez contact avec ***l'Association Belge du Diabète ou l'Association Luxembourgeoise du Diabète*** (voir *dos* pour coordonnées).

Demandez toujours à votre mutuelle ou à votre compagnie d'assurances soins de santé si vous ne devez pas prendre de mesures spéciales pour être également complètement couvert à l'étranger. La Belgique n'a en effet pas conclu de convention en matière de règlement des frais de maladie avec tous les pays. Il faut avoir le formulaire européen **E 111** pour pays européens.



C. Bagages

En voyage, veillez à toujours avoir le matériel suivant dans vos bagages à main:

1 - Pour les patients traités par insuline: **insuline, seringues pour injections ou stylos à insuline, aiguilles, désinfectant cutané** ("Alcohol-Swabs", petits tissus imprégnés d'alcool, sont très pratiques). Pour les patients traités par des comprimés (antidiabétiques oraux): vos comprimés, bien entendu.

2 - Matériel de test pour analyse d'urine ou de sang: bandelettes de test, glucomètre.

3 - Glucagen® Hypokit (voir page 6 pour information).

4 - Ration supplémentaire d'hydrates de carbone ou glucides, p.ex. un peu de sucre ou de sucre de raisin, de petits biscuits ou des gâteaux emballés, une boisson rafraîchissante contenant du sucre, ou quelques fruits.



5 - Carte d'identité du diabétique

Des exemples de textes en différentes langues pour une carte d'identité de ce genre figurent pages 19 à 26

6 - Une attestation de votre médecin précisant que vous êtes diabétique, le type de comprimés et/ou d'insuline que vous utilisez, ainsi que la dose. Ce document vous évitera d'éventuelles difficultés à la douane, dues à la détention de seringues pour injection et d'insuline ou de comprimés. Demandez également à votre médecin **une prescription de réserve**. Les insulines Novo Nordisk sont disponibles dans de nombreux pays. Vous trouverez à la fin de cette brochure un exemplaire d'"attestation pour la douane" que puisse compléter votre médecin.

7 - Les polices d'assurances voyages et/ou de sains de santé, ou des photocopies de celles-ci, si vous préférez conserver la ou les polices originales chez vous. Il n'est pas nécessaire d'emporter partout le matériel énuméré sous 1 - et 2 -; par contre, vous devez avoir en permanente avec vous les éléments cités sous 3 -, 4 -, 5 -, 6 - et 7 -. Les modes de conservation de l'insuline en voyage sont décrits séparément (voir page 14).

D. Vaccinations

En ce qui concerne les vaccinations, aucune directive particulière n'est applicable aux diabétiques. Pour les vaccinations recommandées ou prescrites en fonction de votre destination, consultez votre médecin au moins

deux mois avant votre départ ou prenez contact avec **l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers** (instituut voor Tropische Geneeskunde, Nationale Straat 155-A1, 2000 Antwerpen, tél. 03 247 66 66).

E. Mal des transports, mal de mer, mal de l'air

Le mal du voyage se traite fort, bien par des comprimés. Ceux-ci peuvent être obtenus en pharmacie sans prescription et sont sans danger pour les diabétiques. Les personnes sujettes au mal du voyage doivent prendre les comprimés avant de se mettre en route. Ceux qui ne peuvent ingérer de nourriture solide du fait de nausées, peuvent tenter d'absorber la quantité nécessaire d'hydrates de carbone sous forme de sucre de raisin, de jus de fruit ou de boisson rafraîchissante contenant du sucre.

Conseils utiles

▲ **Il faut éviter de voyager seul.** Si cependant c'est votre cas il est prudent de prévenir une personne responsable du voyage du fait que vous êtes diabétique. On peut ainsi s'adresser au contrôleur des chemins de fer, à l'hôte-se de l'air ...

▲ **Le voyage risque de déséquilibrer le diabète** dans un sens ou dans l'autre en raison de stress, de décalage horaire éventuel, des efforts anormaux pour porter les bagages, etc.

Il n'y a pas grand danger à **être un peu hyperglycémique** pendant la journée du voyage et c'est certainement préférable à un équilibre trop soigneux qui risquerait de provoquer des malaises hypoglycémiques voire même un coma.



F. Douane

L'insuline, les comprimés ou tout autre matériel nécessaire au traitement du diabète ne doivent pas être déclarés à la douane. Il s'agit de médicaments à usage personnel. Il est toutefois bon d'emporter avec vous une attestation spécifiant que vous êtes diabé-

tique, afin d'éviter des difficultés à la douane, dues à la détention de seringues pour injection et d'insuline ou de comprimés. Vous trouverez à la fin de cette brochure un exemplaire d'"attestation pour la douane".

G. Glucagen® Hypokit



En accord avec votre médecin, emportez une boîte de glucagon: Glucagen® Hypokit; en cas de syncope due à une concentration sanguine de sucre trop basse (hypoglycémie), un compagnon de voyage pourra immédiatement vous injecter cette substance hyperglycémisante dans un muscle ("intramusculaire") ou sous la peau ("sous-cutané"). Lisez attentivement la notice de Glucagen® Hypokit et parlez-en à vos proches, de manière à ce

qu'ils puissent vous aider utilement. Le diabétique réagit normalement dans les 10 à 15 minutes et reprend connaissance. Donnez-lui ensuite du glucose sous la forme de sucre, d'une friandise ou d'une boisson rafraîchissante contenant du sucre. Ne faites jamais boire ou manger un patient inconscient! S'il/elle n'avait pas repris connaissance dans les 10 à 15 minutes, administrez une deuxième dose et appelez immédiatement un médecin.

H. Directives générales lors des voyages

▲ Si vous vous déplacez en bus ou en train:

En principe, comme passager, ces voyages ne posent pas de problème spécifique car ils sont en général de brève durée et même s'ils doivent durer une journée entière, le kilométrage parcouru n'implique pas de changement de fuseau horaire important. Il faut simplement s'assurer des possibilités de repas pendant le voyage. Y a-t-il un wagon restaurant? Des arrêts du bus sont-ils prévus dans des restaurants ou sur des aires de pique-nique? Dans tous les cas, il est prudent de prévoir un petit viatique de sécurité en cas de retard ou de panne.

▲ Comme conducteur

Si vous conduisez votre voiture, il est impérieux de contrôler votre glycémie très régulièrement de façon à éviter l'hypoglycémie brutale ou insidieuse. Un glucomètre à mémoire est probablement un bon choix car il pourrait vous aider en cas de litige après un incident ou un accident éventuel. Emportez des sucres rapides (Dextro Energy®, cola, ...) et des sucres lents (pain, biscuits ...). Comme les autres automobilistes, le diabétique devra s'arrêter toutes les 2 heures, se dérouiller les jambes, se rafraîchir, prendre éventuellement une collation (snack) ou un fruit.

▲ Voyages en avion

Il convient de distinguer les vols avec un décalage nul ou léger et les vols qui ont des décalages horaires de plus de 6 heures dans un sens ou dans l'autre.

Vol sans décalage horaire ou avec léger décalage.

En principe, ces vols ne posent guère de problèmes, les injections sont faites au rythme habituel. Les repas sont servis aux heures habituelles ou presque.

Vol d'Est en Ouest avec décalage important (voir pages suivantes)



**Vol d'Est en Ouest
avec décalage important**

L'exemple classique est celui d'un vol Bruxelles-Chicago. Le vol quitte Bruxelles à 11 heures 30 - il arrive à Chicago à 13 heures 30 (heure locale). La durée du vol est de 9 heures. Le décalage horaire est de 7 heures. Il y a 2 repas chauds prévus à bord. La journée de voyage est rallongée de 7 heures. Les conseils que l'on peut vous donner dépendent de votre schéma thérapeutique habituel. Vous pouvez être accoutumé à un système conventionnel comprenant une injection avant le petit déjeuner et avant le souper d'un mélange d'insuline "rapide" et "retard" (schéma conventionnel) ou vous pouvez avoir recours au système basal prandial qui consiste à injecter de l'insuline "rapide" avant le petit déjeuner, le repas de midi et le souper et injecter une dose d'insuline "intermédiaire" au coucher. Les schémas d'insulinothérapie sont résumés dans la figure 1.

Si vous utilisez le schéma basal prandial, vous continuez votre schéma habituel à l'heure des repas; il faudra injecter une dose supplémentaire pour couvrir le repas du soir à Chicago.

Si vous utilisez une insulinothérapie conventionnelle,

on peut suggérer le matin à Bruxelles l'injection habituelle, un supplément d'insuline "rapide" pour couvrir le 2ème repas servi à bord et l'injection habituelle à Chicago avant le souper. Avant de partir, contactez votre médecin traitant afin de déterminer exactement combien d'unités il faut administrer lors de l'injection supplémentaire.

Fig. 1 Schéma d'insulinothérapie pour un vol Bruxelles - Chicago

Repas	à domicile à 7h30	repas vol	repas vol	à Chicago à 19h30	au coucher
Système basal prandial	rapide	rapide	rapide	rapide	intermédiaire
Insulinothérapie conventionnelle	rapide + intermédiaire		rapide	rapide + intermédiaire	

Fig. 3 Les fuseaux horaires

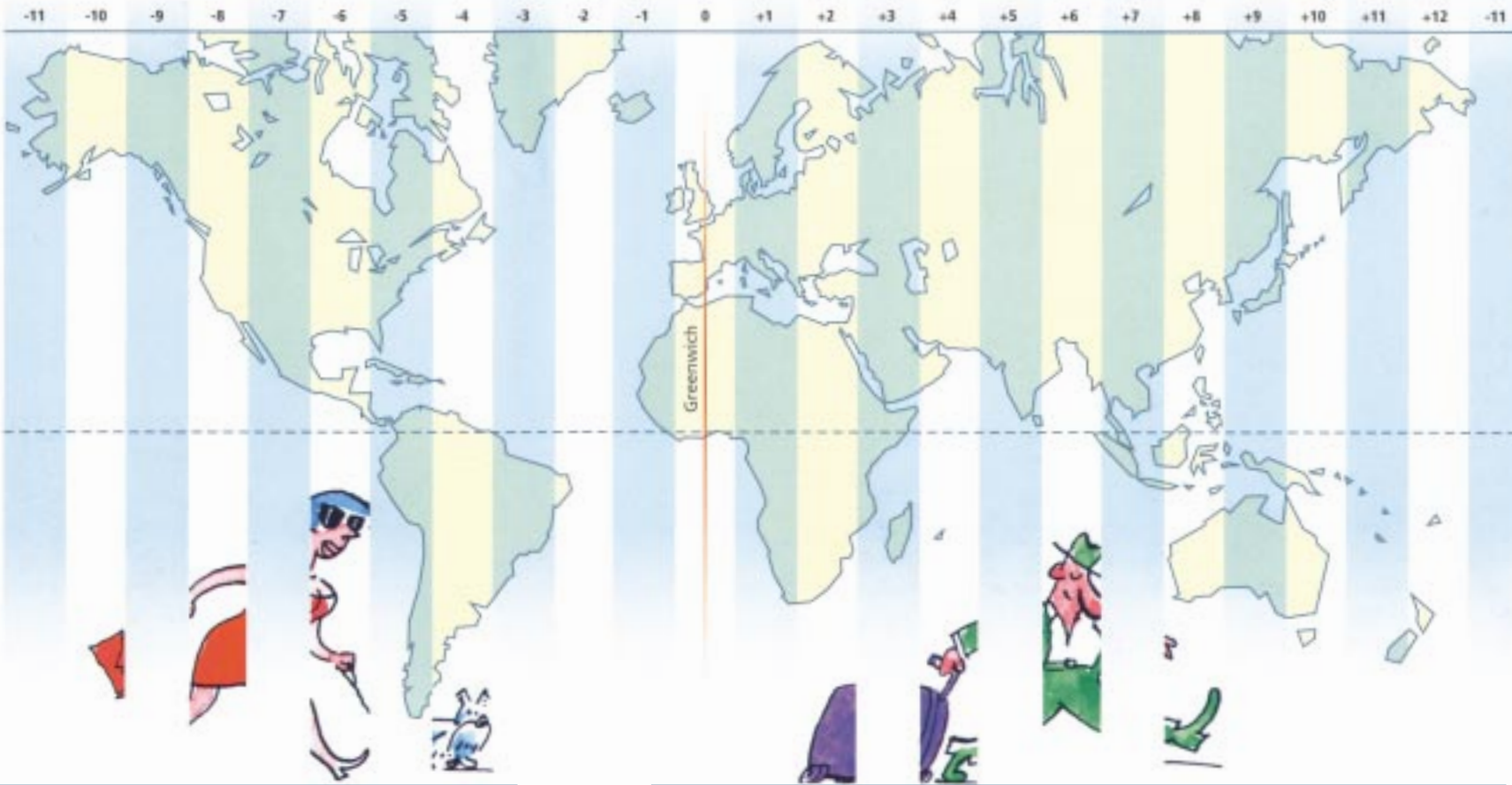


Fig. 2 Schéma d’insulinothérapie pour un vol Chicago - Bruxelles

Repas	à Chicago à 7h30	repas midi à Chicago	repas vol	repas vol
Système basal prandial	rapide	rapide	rapide + 2/3 intermédiaire	rapide
Insulinothérapie conventionnelle	rapide + intermédiaire		rapide + 2/3 intermédiaire	rapide + intermédiaire

***Vol d'Ouest en Est avec
décalage horaire important***

Prenons l'exemple du retour
Chicago-Bruxelles.
Le départ de Chicago se fait à
15 heures 20 avec arrivée à
Bruxelles le lendemain matin à
6 heures 10.
La durée du vol est de 7 heures 50.
Le décalage horaire est de 7 heu-
res. La journée sera dans ce cas-ci
raccourcie. Les conseils thérapeu-
tiques sont résumés dans la
figure 2.

***Si vous utilisez le schéma
basal prandial*** on peut suggérer
le matin à Chicago votre injection
de “rapide” habituelle, à midi
également. Pour le repas du soir à
bord on peut proposer l'injection
de “rapide” associée à 2/3 de la
dose d’ “intermédiaire” habituelle
et le lendemain matin on couvre
le petit déjeuner à bord par de
l'insuline rapide.

***Si vous utilisez le schéma
conventionnel.*** Le matin, à
Chicago injection habituelle du
mélange “rapide” et insuline
“intermédiaire”.

Pour couvrir le repas du soir, vous
feriez une injection associant la
rapide habituelle et seulement
2/3 de la dose d’ “intermédiaire”.
Le lendemain pour le petit déjeu-
ner à bord on pourrait recom-
mencer le traitement habituel
d’insuline “rapide” et
d’ “intermédiaire”.



I. Conversion des unités d'énergie

Dans toute l'Europe, la quantité d'énergie des aliments est à présent exprimée en kilojoules (kJ) en remplacement des kilocalories

(kcal). 1 kcal = 4,2 kilojoules. Un régime de 1.500 kcal d'autrefois correspond donc à présent à un régime de 6.300 kJ.

J. Exercice physique et sport

L'effort musculaire stimule non seulement la circulation sanguine, mais entraîne également une baisse de la glycémie, du fait de l'augmentation de la consommation de glucose par les cellules musculaires. Plus la sollicitation des muscles est intense et prolongée, plus la glycémie s'abaisse. Faute de mesures appropriées prises à temps, cette situation peut donner lieu à des symptômes d'hypoglycémie, surtout chez les diabétiques, qu'ils soient traités par insuline ou par comprimés.

Il est dès lors recommandé de consommer préalablement un supplément d'hydrates de carbone (1g de glucides fournit 16,7 kJ). Au repos, une personne de stature normale consomme 3,5 kJ par heure et par kg de poids corporel. Selon le tableau à la page 13, il faut compter comme suit en fonction de la nature de l'exercice physique:



Consommation d'énergie supplémentaire moyenne par heure et par kg de poids corporel

Marche lente (vitesse de 2 à 3 km/heure)	8,5 kJ	(2 kcal)
Marche rapide (vitesse de 5 à 6 km/heure)	12,5 kJ	(3 kcal)
Cyclisme	12,5 kJ	(3 kcal)
Danse	14,5 kJ	(3,5 kcal)
Tennis	22,5 kJ	(5,5 kcal)
Natation	30,5 kJ	(7 kcal)
Football	30,5 kJ	(7 kcal)
Course à pied	64,5 kJ	(15 kcal)

Lors d'une marche rapide d'une heure, une personne de poids corporel de 60 kg, consomme donc $(60 \times 3,5)$ (repos) + $(60 \times 12,5)$ (marche) = 960 kJ. On peut diminuer les doses d'insuline en rapport avec l'activité physique prévue. Consultez pour cela votre médecin. Veillez à vous munir d'un en-cas si vous prévoyez de vous livrer à des activités sportives. Des morceaux de sucre, du sucre de raisin ou des fruits seuls ne suffisent absolument pas. Il est préférable que la nourriture pour la route contienne un petit supplément d'hydrates de carbone qui sont lentement résorbés. Emportez p.ex. plutôt quelques petits pains aux raisins que du pain garni de jambon ou de fromage. Aussi, avant d'effectuer un travail musculaire supplémentaire, quelle qu'en soit la forme, prenez les mesures requises pour éviter une hypoglycémie. Si vous souhaitez pratiquer un sport au

moment des injections, pensez à différer de quelque peu l'injection. Les diabétiques ne peuvent jamais aller nager seuls; ils doivent être accompagnés de quelqu'un qui sait qu'ils sont diabétiques et qui est capable d'agir en cas d'hypoglycémie. Certains sports, comme l'alpinisme et la plongée dans les grands fonds sont déconseillés. Si un contrôle indique une glycémie trop élevée (≥ 300 mg/dl) et/ou beaucoup d'acétone dans l'urine, l'exercice physique est déconseillé, il peut contribuer à aggraver une acidocétose débutante. Si vous n'avez pas encore appris comment agir dans un tel cas, demandez conseil à votre médecin traitant et/ou à votre infirmier(e).

K. Conservation de l'insuline

Conservez votre réserve d'insuline au frais, mais à l'abri du gel, de préférence entre 2° et 8°C et protégez-la du soleil!

L'insuline en cours d'utilisation peut être conservée à température ambiante pendant 4 semaines (cartouche) ou 6 semaines (flacon). Une température un peu plus élevée pendant une courte période n'a toutefois guère d'effet sur l'efficacité de l'insuline, comme

le montre le tableau ci-contre. Une perte de 5 % est encore acceptable, mais il est conseillé de ne plus utiliser l'insuline en question après votre retour. Le risque de contamination bactérienne par perforation répétée du flacon y est en effet plus élevé que la normale, même si le bouchon en caoutchouc du flacon est désinfecté. Jetez donc tout flacon perforé depuis 2 ou 3 semaines, qu'il soit vide ou non, surtout dans les pays chauds. L'utilisation d'un stylo à insuline permet d'éviter ce problème.



En voyage, vous pouvez conserver votre insuline de différentes manières:

- ◆ dans un sac isotherme (ne placez pas l'insuline contre les éléments réfrigérants)
- ◆ dans une petite boîte isolante en polystyrène expansé (également appelé "box isomo")
- ◆ emballé dans des serviettes
- ◆ dans une petite bouteille thermos.

Disponibilité des insulines en flacon à 40 et 100 U.I. / ml

température	pendant	perte d'efficacité
25 °C	6-8 semaines	1 % au maximum
35 °C	4-6 semaines	5 % au maximum
45 °C	5 jours	5 % au maximum

N'oubliez pas que la température peut atteindre des valeurs très élevées dans le coffre et surtout sur la plage arrière d'une voiture stationnant au soleil. Si vous vous rendez en voiture dans des pays très chauds, il vaut mieux transporter l'insuline dans un sac isotherme ou dans une carafe isolante (thermos) à large goulot verseur. Si possible, mettez votre insuline la nuit dans un réfrigérateur.

Aux sports d'hiver, il faut éviter que l'insuline ne gèle.

Portez l'insuline sur le corps, ce qui se fait aisément avec un stylo à insuline.

Si vous deviez acheter de l'insuline à l'étranger, veillez à l'obtenir à la concentration exacte.

En Belgique, la concentration usuelle d'insuline s'élève à

100 Unités Internationales/ml (100 U.I/ml), tandis que dans

certains autres pays, des insulines de 40 U.I/ml sont également disponibles en présentation flacon.

Pour toute information concernant la disponibilité de l'insuline ou vos insulines dans votre pays de destination, prenez contact avec

Novo Nordisk Pharma
Boulevard International 55/6,
1070 Bruxelles,
tél. n° 02 556 06 07



L. Adresses utiles

<i>Pays</i>	<i>Association du Diabète</i>	<i>Ambassade</i>	<i>Filiale Novo Nordisk Pharma</i>
Belgique	<i>Association Belge du Diabète</i> Place Homère Goossens 1 1180 Bruxelles Tél. +32 (0)2 374 31 95 Fax +32 (0)2 374 81 74 <i>Les Jeunes</i> <i>et le Diabète ASBL</i> Rue d'Aumale 128 1070 Bruxelles Tél. +32 (0)2 520 92 59		<i>Novo Nordisk Pharma</i> Riverside Business Park Bld International 55/6 1070 Bruxelles Tél. +32 (0)2 556 06 07 Fax +32 (0)2 520 32 92
Pays-Bas	<i>Diabetes Vereniging Nederland</i> Fokkerstraat 17 3833 LD Leusden Tél. +31 (0)33 463 05 66 Fax +31 (0)33 463 09 30	<i>Ambassade Belge aux Pays-Bas</i> Lange Vijverberg 12 2513 AC Den Haag Tél. +31 (0)70 312 34 56 Fax +31 (0)70 364 55 79	<i>Novo Nordisk Farma BV</i> Flemingweg 18 2408 AV Alphen a/d Rijn Tél. +31 (0)1 7244 94 94 Fax +31 (0)1 7242 47 09
Luxembourg	<i>Association Luxembourgeoise du Diabète</i> 12-14 Boulevard d'Avranche 1160 Luxembourg Tél. +352 (0)48 53 61	<i>Ambassade Belge au Luxembourg</i> Rue de Girondins 4 1626 Luxembourg Tél. +352 (0)44 27 461 Fax +352 (0)45 42 82	
Allemagne	<i>Deutscher Diabetiker Bund e.V.</i> Danzigerweg 1 58511 Lüdenscheld Tél. +49 (0)2351 98 91 53 Fax +49 (0)2351 98 91 50	<i>Ambassade Belge en Allemagne</i> Jägerstrasse 52 53 10117 Berlin Tél. +49 (0)30 20 64 20 Fax +49 (0)30 20 64 22 00	<i>Novo Nordisk Pharma GmbH</i> Brucknerstrasse 1 55127 Mainz Tél. +49 (0)6131 903 Fax +49 (0)6131 903 250
France	<i>Association Française des Diabétiques</i> 58, rue Alexandre Dumas 75544 Paris Cedex 11 Tél. +33 (0)1 40 09 24 25 Fax +33 (0)1 40 09 20 30	<i>Ambassade Belge en France</i> 9, rue de Tilsitt 75840 Paris Cedex 17 Tél. +33 (0)1 44 09 39 39 Fax +33 (0)1 47 54 07 64	<i>Novo Nordisk Pharmaceutique SA</i> Le Palatin 30, rue de Valmy La Défense 12 92936 Paris La Défense Cedex Fax +33 (0)1 41 97 66 00 Fax +33 (0)1 41 97 66 01
Autriche	<i>Österreichische Diabetikervereinigung</i> Moosstrasse, 18 5020 Salzburg Tél. +43 (0)662 82 77 22 Fax +43 (0)662 82 92 22	<i>Ambassade Belge en Autriche</i> Wohllebengasse 6/3 1040 Wien Tél. +43 (1)662 502 07 Fax +43 (1)662 502 07 22	<i>Novo Nordisk Pharma GmbH</i> Erdbergstrasse 52-60 1030 Wien Tél. +43 (0)1405 15 01 Fax +43 (0)1408 32 04

Pays	Association du Diabète	Ambassade	Filiale Novo Nordisk Pharma
Norvège	Norges Diabetesforbund Østenjovn, 29 0605 Oslo Tél. +47 (0)23 05 18 00 Fax +47 (0)23 05 18 01	Ambassade Belge en Norvège Drammensveien, 103C 0273 Oslo Tél. +47 (0)22 55 22 15 Fax +47 (0)22 44 38 08	Novo Nordisk Scandinavia AS Hauger Skolevei 16 1309 Rud Tél. +47 (0)67 17 85 00 Fax +47 (0)67 13 09 11
Italie	F.A.N.D. Associazione Italiana Diabetici Via Dracone, 23 20 126 Milano Tél. +39 (0)6257 01 76 Fax +39 (0)6257 01 76 Free toll Tél. +39 800 82 00 82	Ambassade Belge en Italie Via Monte Parioli, 49 00 197 Roma Tél. +39 (0)6 360 95 11 Fax +39 (0)6 322 69 35	Novo Nordisk Farmaceutici SpA Via Elio Vittorini 129 00144 Roma Tél. +39 (0)650 08 81 Fax +39 (0)650 18 780
Portugal	Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal Rua do Salitre, 118-120 1250-203 Lisboa Tél. +351 (0)21 381 61 00 Fax +351 (0)21 385 93 71	Ambassade Belge au Portugal Praça Marquês de Pombal, 14, 6° 1250 Lisboa Tél. +351 (0)21 317 05 10 Fax +351 (0)21 356 15 56	Novo Nordisk A/S Quinta da Fonte Edifício D. José 954 - Piso 1 Porto Salvo 2780-730 Paco de Arcos Tél. +351 (0)21 440 40 00 Fax +351 (0)21 440 40 80
Espagne	Sociedad Española de Diabetes Don Ramón de la Cruz 88, ofc. 1 28006 Madrid Tél. +34 (0)91 401 33 42 Fax +34 (0)91 402 02 27	Ambassade Belge en Espagne Paseo de la Castellana, 18/6 28004 Madrid Tél. +34 (0)91 577 63 00 Fax +34 (0)91 431 81 66	Novo Nordisk Pharma SA Caleruega, 102 28033 Madrid Tél. +34 (0)91 334 98 00 Fax +34 (0)91 334 98 20
Grèce	Hellinic Diabetes Ass. 23, Andron & Aiginiton Str. 11 528 Athens Tél. +30 (0)10 721 18 45 Fax +30 (0)10 721 50 82	Ambassade Belge en Grèce 3, Sékéri Str. 10 671 Athens Tél. +30 (0)10 360 03 14 Fax +30 (0)10 360 42 89	Novo Nordisk Hellas Ltd 518, Messoghion Avenue 153 42 Aghia Paraskevi Athens Tél. +30 (0)10 601 14 40 Fax +30 (0)10 639 51 01
États-Unis	American Diabetes Association 1701 North Beauregard Street Alexandria, VA 22311 Tél. +1 (0)800 232 3472 Fax +1 (0)703 549 6995	Ambassade Belge aux Etats-Unis 3390 Garfield Street Northwest Washington DC 20008 Tél. +1 (0)202 333 6900 Fax +1 (0)202 333 3079	Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. 100 College Road, West Suite 200 Princeton New Jersey 08540 Tél. +1 (0)609 987 5800 Fax +1 (0)609 921 8082

Pays	Association du Diabète	Ambassade	Filiale Novo Nordisk Pharma
Suisse	Schweizerische Diabetes-Gesellschaft Forchstrasse, 95 8032 Zürich Tél. +41 (0)1 383 13 15 Fax +41 (0)1 422 89 12	Ambassade Belge en Suisse Jubiläumstrasse, 41 3005 Bern Tél. +41 (0)31 351 04 62 Fax +41 (0)31 352 59 61	Novo Nordisk Pharma AG Untere Heslibachstrasse, 46 8700 Küsnacht Tél. +41 (0)1 914 11 11 Fax +41 (0)1 914 11 00
Royaume-Uni	Diabetes UK 10, Queen Anne Street Lodon W1M 0BD Tél. +44 (0)207 323 1531 Fax +44 (0)207 637 3644	Ambassade Belge au Royaume-Uni Eaton Square, 103 London SW1 W9 AB Tél. +44 (0)207 470 3700 Fax +44 (0)207 259 6213	Novo Nordisk Pharmaceuticals Ltd. Novo Nordisk House Broadfield Park Brighton Road Pease Pottage Crawley West Sussex RH11 9RT Tél. +44 (0)129 361 3555 Fax +44 (0)129 361 3535
Irlande	Diabetes Federation Ireland 76, Lr. Gardiner Street Dublin 1 Tél. +353 (0)1 836 3022 Fax +353 (0)1 836 5182	Ambassade Belge en Irlande Shrewsbury House 2, Shrewsbury Road Dublin 4 Tél. +353 (0)1 269 2082 Fax +353 (0)1 283 8488	Novo Nordisk Ltd. 3-4 Upr. Pembroke St. Dublin 2 Tél. +353 (0)1 678 5989 Fax +353 (0)1 676 3259
Suède	Svenska Diabetesförbundet Sturegatan 43 tr Box 1107 172 22 Sundbyberg Tél. +46 (0)8 564 821 03 Fax +46 (0)8 564 821 39	Ambassade Belge en Suède Villagatan 13A Box 26114 114 32 Stockholm Tél. +46 (0)8 534 80 200 Fax +46 (0)8 534 80 207	Novo Nordisk Scandinavia AB Vattenverksvägen 47 Box 50587 202 15 Malmö Tél. +46 (0)40 38 89 00 Fax +46 (0)40 18 72 49
Finlande	Suomen Diabetesliitto ry Kirjoniementie 15 33680 Tampere Tél. +358 (0)3 286 04 22 Fax +358 (0)3 360 04 62	Ambassade Belge en Finlande Kallioliinantie 5 00140 Helsinki Tél. +358 (0)9 17 04 12 Fax +358 (0)9 62 88 42	Novo Nordisk Farma Oy Itätuulentie 1 02100 Espoo Tél. +358 (0)9 348 25 00 Fax +358 (0)9 348 25 301

Carte d'identité du diabétique et attestation médicale

Si vous devez faire une déclaration ou assurer votre sécurité en cas de problème, vous trouvez ici des cartes en anglais, français, espagnol, néerlandais, italien, allemand, grec et portugais.

I'm a diabetic...

If I am behaving abnormally please give me 3 lumps of sugar, or a sugared drink immediately. If I do not want to or cannot swallow, or if recovery does not take place after 15 minutes, or if I am unconscious, bring me to a hospital at once.

Hospital _____

Place _____

Attending physician _____ Tel _____

I'm a diabetic...

If I am behaving abnormally please give me 3 lumps of sugar, or a sugared drink immediately. If I do not want to or cannot swallow, or if recovery does not take place after 15 minutes, or if I am unconscious, bring me to a hospital at once.

Hospital _____

Place _____

Attending physician _____ Tel _____

Je suis diabétique...

En cas de comportement anormal, veuillez me donner d'urgence 3 morceaux de sucre ou 1 verre d'une boisson sucrée. Si je refuse ou semble incapable d'avaler, ou si mon état ne s'améliore pas après 15 minutes, ou en cas de perte de conscience, il est urgent de me faire hospitaliser.

Hôpital _____

Lieu _____

Le médecin traitant _____ Téléphone _____

Doctor's certificate

Mrs / Miss / Mr _____

born on ____ / ____ / ____ is suffering from diabetes mellitus and

should receive or take daily (number :) _____ injection(s)

of the insulin(s) (brand :) _____

or take daily (number :) _____ tablets

of (brand :) _____

Attending physician, _____

Place _____ date _____

Doctor's certificate

Mrs / Miss / Mr _____

born on ____ / ____ / ____ is suffering from diabetes mellitus and

should receive or take daily (number :) _____ injection(s)

of the insulin(s) (brand :) _____

or take daily (number :) _____ tablets

of (brand :) _____

Attending physician, _____

Place _____ date _____

Attestation médicale

Mme / Mlle / M _____

né(e) le ____ / ____ / ____ souffre de diabète sucré et doit recevoir

chaque jour (nombre :) _____ injection(s)

d'insuline(s) de (marque :) _____

ou prendre chaque jour (nombre :) _____ comprimé(s)

de (marque :) _____

Le médecin traitant, _____

Lieu _____ Date _____

Carte d'identité du diabétique et attestation médicale

Si vous devez faire une déclaration ou assurer votre sécurité en cas de problème, vous trouvez ici des cartes en anglais, français, espagnol, néerlandais, italien, allemand, grec et portugais.

Soy diabético...

Si mi conducta no es normal, es posible que esté bajo los efectos de cualquier reacción asociada con mi enfermedad o su tratamiento. Por favor, denme rápidamente 3 terrons de azúcar o bebidas azucaradas. Si estoy inconsciente o no reacciono antes de 15 minutos, por favor llévenme al hospital.

Hospital _____

Domicilio _____

El Medico responsable _____ Tel _____

Ik heb diabetes...

Indien ik verward (maar bewust) aangetroffen word, moet men mij 3 suikerklontjes of 1 glas gesuikerde drank geven. Indien ik niet kan of wil slikken, of bij onvoldoende verbetering na 15 minuten, of bij bewusteloosheid, dient men mij zo snel mogelijk naar een ziekenhuis te vervoeren.

Hospitaal _____

Plaats _____

Behandelende arts _____ Tel _____

Sono diabetico...

In caso di malessere o comportamento inconsueto, la prego di darmi immediatamente 3 zollette di zucchero o una bevanda zuccherata. Se non posso o non voglio inghiottire, se non mi riprendo dopo 15 minuti, se perdo conoscenza, potatemi subito in ospedale.

Ospedale _____

Luogo _____

Medico curante _____ Tel _____

Certificación de tratamiento

Sra / Srta / Sr _____

nacido el ____ / ____ / ____ padece diabetes mellitus y debe recibir

cada día (numero :) _____ inyección(es)

de insulina(s) de (marca :) _____

o tomar cada día (numero :) _____ comprimidos(s)

de (marca :) _____

El medico responsable, (firma) _____

Domicilio _____ Fecha _____

Doktersverklaring

Mevr. / Dhr. _____

geboren op ____ / ____ / ____ heeft diabetes mellitus en dient daarom te

te worden behandeld met dagelijks (aantal :) _____ injectie(s)

van de insuline(s) (merknaam :) _____

of met dagelijks (aantal :) _____ tablet(ten) van

het preparaat (merknaam :) _____

Behandelend arts, (handtekening :) _____

Plaats _____ Datum _____

Certificato Medico

Sig. ra / Sig.na / Sig _____

nata/o il ____ / ____ / ____ è diabetico. Ogni giorno ha bisogno di
effettuare il seguente trattamento insulinico :

insulina (tipo, unità e.n. di iniezioni al giorno) _____

altri farmaci _____

Firma del medico curante _____

Luogo _____ Data _____

Carte d'identité du diabétique et attestation médicale

Si vous devez faire une déclaration ou assurer votre sécurité en cas de problème, vous trouvez ici des cartes en anglais, français, espagnol, néerlandais, italien, allemand, grec et portugais.

Ich habe Diabetes...

Wenn ich mich ungewöhnlich (Raushzustand) verhalte, geben Sie mir sofort 3 Zuckerwürfel oder 1 Glas eines zuckerhaltigen Getränks. Wenn ich mich weigere zu schlucken oder nicht schlucken kann, wenn mein Zustand sich nicht innerhalb kurzer Zeit bessert oder wenn ich das Bewußtsein verliere, bringen Sie mich bitte unmittelbar ins Krankenhaus.

Krankenhaus _____

Ort _____

Der behandelnde Arzt _____ Telef. _____

Είμαι Διαβητικός...

Εάν συμπεριφερθώ ασυνήθιστα, παρακαλώ να μου δώσετε 3 ζάχαρη ή 1 γυαλί ποτό με ζάχαρη. Εάν δεν θέλω να το πίνω ή δεν μπορώ να το πίνω, ή εάν έχω χάσει την συνείδησή μου, παρακαλώ να με μεταφέρετε άμεσα στο νοσοκομείο.

Νοσοκομείο _____

Όριο _____

Ορίσοντας _____

Τηλέφωνο _____

Sou Diabético...

Se me encontrarem confuso mas conciente deem-me açúcar ou água açucarada. Se eu recusar ou parecer incapaz de engolir, ou se o meu estado não apresentar melhoras após 15 minutos, ou em caso de perda de consciência, levem-me de urgência oa hospital.

Hospital _____

Localidade _____

Médico assistente _____ Telef. _____

Ärztliches Attest

Frau / Herr _____

geboren am ____ / ____ / ____ leidet an Diabetes Mellitus

Sie / er spritzt ____ I.E.(insulin :) _____

spritzt ____ I.E.(insulin :) _____

spritzt ____ I.E.(insulin :) _____

erhält ____ Tabletten (Produktname :) _____

erhält ____ Tabletten (Produktname :) _____

Der behandelnde Arzt _____

Ort _____ Datum _____

Ιατρική Βεβαίωση

ΕΓΓΡΑΦΟ (αριθμός: _____)

Αποδεικνύει ότι ο/η _____ (αριθμός: _____) πάσχει από Diabetes Mellitus

και ότι ο/η _____ (αριθμός: _____) λαμβάνει _____

_____ (αριθμός: _____) ή _____ (αριθμός: _____)

_____ (αριθμός: _____) ή _____ (αριθμός: _____)

Ο/Η _____

Υπογράφει _____

Τόπος _____ Ημερομηνία _____

Declaração Médica

Sr. / Sra. _____

nacido(a) em ____ / ____ / ____ sofre de Diabetes Mellitus e deve admini-

strar diariamente (número :) _____ injeção(ões)

de insulina(s) (designação commercial :) _____

ou tomar diariamente (número :) _____ de comprimidos(s)

de (designação commercial :) _____

O médico assistente (assinatura) _____

Local _____ Data _____

Attestation pour la douane

Il pourrait être utile d'avoir cette attestation sur vous; elle mentionne quel matériel vous utilisez pour raison médicale (afin d'éviter de passer comme utilisateur de drogue). Mentionnez ici la marque de votre (vos) insuline(s), système d'injection, lecteur de glycémie, pompe, etc.

CUSTOMS DECLARATION

Mrs/Miss/Mr, born the is diabetic and needs syringes or other insulin injection devices and needles for medical treatment.

Trade name(s):

Attending physician:

(stamp, signature)

Date:/...../20....

CUSTOMS DECLARATION

Mrs/Miss/Mr, born the is diabetic and needs syringes or other insulin injection devices and needles for medical treatment.

Trade name(s):

Attending physician:

(stamp, signature)

Date:/...../20....

CUSTOMS DECLARATION

Mrs/Miss/Mr, born the is diabetic and needs syringes or other insulin injection devices and needles for medical treatment.

Trade name(s):

Attending physician:

(stamp, signature)

Date:/...../20....

Novo Nordisk est numéro un dans le traitement du diabète, avec une gamme complète d'insulines, des stylos injecteurs d'insuline de qualité, les aiguilles qui s'y rapportent et le glucagon.

Novo Nordisk met à la disposition des patients les brochures suivantes:

- ◆ **Qu'est-ce que le diabète?**
- ◆ **Qu'est-ce que le diabète type 2?**
- ◆ **Injecter l'insuline avec un stylo**
- ◆ **Diabète et exercice physique**
- ◆ **Diabète et nutrition**
- ◆ **Diabète et voyages**
- ◆ **Diabète et hypertension artérielle**
- ◆ **Diabète et grossesse**
- ◆ **Pied diabétique**
- ◆ **GlucaGen® Hypokit**

Novo Nordisk soutient:

L'Association Belge du Diabète, asbl

Place Homère Goossens 1

B-1180 Bruxelles

Tél 02 374 31 95

Fax 02 374 81 74

www.diabete-abd.be

permanence de 9:00 à 12:30

le mercredi de 9:00 à 18:00

permanence juridique par téléphone le mercredi de 18:00 à 20:00

L'Association Luxembourgeoise du Diabète, asbl

12-14 Boulevard d'Avranche

1160 Luxembourg

Tél + 352 / 48 53 61

www.ald.lu



Bld International 55/6 - 1070 Bruxelles
www.novonordisk.be

