

GUIDE PRATIQUE

« Préparer ses vacances »



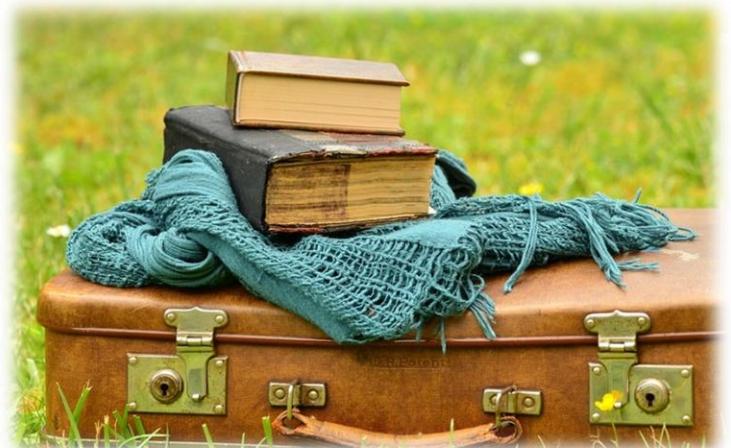


PRÉPARER MON VOYAGE

Les traitements et moyens de surveillance actuels du diabète vous permettent de voyager où, quand et comme vous le souhaitez. Si votre diabète est équilibré, il sera plus facile à gérer si vous changez vos habitudes de vie.

✚ Faites la liste du matériel et des médicaments dont vous avez besoin au quotidien selon votre type de diabète et de traitement (vérifiez les dates de péremption) :

- Lecteur de glycémie
- Piles pour le lecteur ou chargeur (selon le lecteur)
- Bandelettes d'autocontrôle
- Auto-piqueur
- Lancettes pour auto-piqueur
- Désinfectant (surtout si conditions d'hygiène inconnues) / compresses ou coton
- Collecteur d'aiguille
- Aiguilles ou seringues à insuline
- Nécessaire pour le contrôle de l'acétone (diabète type 1)
- Kit de glucagon (Glucagen®kit)
- Collation de resucrage (sucre et biscuits secs)
- Trousse isotherme pour la conservation de l'insuline
- Médicaments anti-diabétiques oraux
- Pompe à insuline (éventuellement pompe de rechange et /ou stylo d'insuline lente et rapide) et Cathéters et réservoirs pour la pompe ou POD (selon la pompe)
- Insuline (flacon et/ou stylo)



☞ Calculez vos besoins en médicaments et matériels pour la durée totale de votre voyage

Matériel	Besoins quotidiens	Besoins pour la durée du séjour (Besoins quotidiens X Nombre de jours de voyage)	+ 20 %	Total
Insuline (unités) ☞ Lente ☞ Rapide ☞ MélangeUUU		(unités)	1 stylo = 300 unités stylos stylos stylos
Seringues				
Aiguilles				
Bandelettes de glycémie				
Lancettes pour auto-piqueur				
Réservoirs pour pompe				
Cathéters pour la pompe				



☞ Regrouper les documents nécessaires à votre sécurité et à votre confort :

- votre carnet de vaccination (si vous voyagez à l'étranger)
- vos ordonnances en cours de validité
- une attestation de votre médecin certifiant que vous devez avoir insuline et matériel de gestion de votre diabète sur vous (si vous voyagez à l'étranger)
- carte européenne d'assurance maladie
- carte de diabétique, protocole d'insuline de votre médecin, notamment en cas de panne de pompe à insuline



GÉRER UN LONG TRAJET

En voiture : un voyage prolongé doit être considéré comme un effort. Baissez vos doses d'insuline et faites un repas riche en glucides lents avant le départ. Faites des arrêts réguliers (env. toutes les 2 h) pour vous contrôler et vous restaurer si besoin. En cas d'hypoglycémie, attendez un retour à la normale avant de reprendre le volant. Limitez au maximum les trajets en solitaire ou de nuit. Prévoyez une trousse isotherme pour le transport de l'insuline qui est sensible aux écarts de température.

En avion : ayez toujours votre matériel avec vous, en cabine. En cas de perte de vos bagages, il est impératif que vous puissiez continuer votre traitement. En cas de décalage horaire, mettez votre pompe à l'heure du pays en arrivant. N'hésitez pas à signaler que vous êtes diabétique à une hôtesse et/ou aux personnes qui vous accompagnent. Munissez-vous de votre ordonnance et certificat médical, ils seront nécessaires pour le franchissement des portiques de sécurité. Vous pouvez télécharger gratuitement le guide « Le diabète à l'aéroport » sur le site de l'Association Française des Diabétiques (AFD).

En train : prévoyez qu'un train peut avoir du retard ou être arrêté en pleine voie pendant plusieurs heures. Ayez toujours de quoi contrôler votre glycémie et manger avec vous.

En bateau : en cas de mal de mer (risque de vomissements), préparez votre départ avec votre médecin.



GÉRER MON SÉJOUR

Les activités physiques : adaptez votre traitement à vos activités et multipliez les contrôles glycémiques. En cas d'effort prolongé ou intense, il peut être nécessaire de diminuer les doses d'insuline et d'augmenter les apports glucidiques. Ayez toujours une collation avec vous. Privilégiez les zones d'injection qui ne sont pas sollicitées pendant l'effort.

Le froid : le gel peut endommager les insulines et empêcher le fonctionnement de votre lecteur et/ou pompe à insuline. Gardez votre matériel près de votre corps. Ayez toujours des collations sur vous.

La chaleur : elle peut endommager vos insulines. Prévoyez toujours un endroit frais et sec pour les conserver (réfrigérateur, glacière, sac isotherme). Si la température dépasse 35°C, il est conseillé de changer son POD ou réservoirs + cathéters si vous utilisez une pompe filaire, toutes les 48h.

Les randonnées : assurez-vous d'avoir des chaussures adaptées à vos pieds, confortables, qui laissent les pieds respirer. Aérez régulièrement vos pieds et inspectez-les. Portez vos chaussures de randonnée quelques jours avant le départ afin de préparer vos pieds.

La plage : portez des chaussures adaptées à la plage, car le sable peut contenir des objets coupants/tranchants.

L'alimentation : favorisez une alimentation équilibrée avec quelques plaisirs.

