


AVANT LE DÉPART

P R É P A R E R



AVEC MON MÉDECIN

- J'ai fait un **BILAN SANTÉ**.
- Mes **VACCINS** sont à jour.
J'ai demandé ces documents :
- ATTESTATION MÉDICALE** précisant que je suis diabétique,
- ORDONNANCE DE SECOURS** avec :
 - mon traitement,
 - le matériel emporté :
aiguilles, seringues, etc.
 - + la quantité nécessaire,
- Document avec mes antécédents médicaux.

 Je fais traduire ces documents en anglais ou dans la langue du pays où je vais.



MON ASSURANCE

Je vérifie que :

- Je suis couvert pour des soins à l'étranger,
- J'ai une assurance rapatriement.

 Si je voyage en Europe, je demande la carte européenne d'assurance maladie (CPAM).

DANS MA VALISE

E M P O R T E R



MON TRAITEMENT

- J'ai fait **LA LISTE PRÉCISE DE MES BESOINS**.
- J'ai prévu **UN SURPLUS** : quelques doses supplémentaires d'insuline...
A utiliser à mon retour comme traitement courant.
- Si j'ai une pompe à insuline, je pense à prendre suffisamment de **CATHETERS DE RECHANGE**.
- Si nécessaire, j'emporte une **DEUXIÈME POMPE**.



MA PHARMACIE

J'emporte :

- Antidiarrhéique, anti-vomitif,
- Médicaments contre le mal des transports,
- Pansements, crème antimoustique...
- Pour une hygiène parfaite : désinfectant, comprimés de décontamination de l'eau, lingettes nettoyantes.

MES PAPIERS

- MA CARTE VITALE**
- MON ATTESTATION D'ASSURANCE**
- MES ORDONNANCES**
- MON CERTIFICAT MÉDICAL**
- LA LISTE DU MATÉRIEL MÉDICAL QUE J'EMPORTE**
- MA CARTE DE DIABÉTIQUE**
- MA CARTE DE PORTEUR DE POMPE**
- LE DOCUMENT FAISANT ÉTAT DE MES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX AVEC LES COORDONNÉES DE MON MÉDECIN TRAITANT À JOINDRE EN CAS D'URGENCE**
- LES COORDONNÉES D'UN DIABÉTOLOGUE SUR PLACE**



 Je télécharge ma carte de diabétique sur le site de la Fédération Française des Diabétiques : federationdesdiabetiques.org

MES ASTUCES

J'emporte :

- Mes ordonnances en double et en anglais si je voyage à l'étranger,
- La photo de mes ordonnances dans mon smartphone,
- Mes réserves d'insuline dans des sacs différents pour parer aux éventuels vols ou pertes,
- L'insuline dans des poches isothermes.

- Je vérifie l'état de mon matériel d'injection et d'autosurveillance : piles du lecteur, de la pompe à insuline...
- Je prends des piles de recharges pour ma pompe à insuline.
- Si je voyage à l'étranger, j'apprends à dire ou je note les phrases qui pourront m'aider : « je suis diabétique », « j'ai besoin de sucre », « j'ai besoin d'eau », etc.
- Je porte un bracelet ou un collier indiquant que je suis diabétique, notamment si je voyage seul.e.

3 MÉMO VACANCES – JE VOYAGE

LE VOYAGE



VOYAGER

CONTRÔLE DE SÉCURITÉ :

Je présente mon ordonnance + mon **autorisation de transport d'insuline** et la liste du matériel dont j'ai besoin.
Si je porte une pompe à insuline, je le signale lors du contrôle.

PENDANT LE VOL :

Si j'ai des inquiétudes, j'en parle avec le personnel naviguant.
JE BOIS régulièrement.
Je me repose.
J'ai à portée de main une petite collation en cas d'hypoglycémie.



DÉCALAGE HORAIRE

J'adapte dès l'arrivée mon insulinothérapie.
Moins de 3 h de décalage : je garde le même protocole.
Plus de 3 h : j'en parle avant le départ avec mon médecin afin d'adapter le protocole.



Je fais des pauses toutes les deux heures.

J'ai à portée de main une petite collation en cas d'hypoglycémie.

Je protège mon insuline dans des sacs isothermes en cas de chaleur.

4 MÉMO VACANCES – JE SAVOURE

LES VACANCES

SAVOURER

Je suis enfin arrivé.e sur place : je me repose, je me détends !

Je **MESURE MA GLYCÉMIE** plus régulièrement qu'à l'accoutumée : les changements d'habitudes peuvent la bouleverser.

Je m'**HYDRATE CORRECTEMENT** en cas de fortes chaleurs.

La transpiration peut être un signe d'hypoglycémie.
J'arrête l'effort immédiatement en cas de vertiges dès les **PREMIERS SIGNES D'HYPOGLYCÉMIE**.
Je surveille ma glycémie avant, pendant et après l'activité physique.

Je redouble de vigilance face à **LA TOURISTA** (pas de viande crue, légumes et fruits soigneusement lavés à l'eau minérale, boire uniquement de l'eau minérale... : ce type d'infection peut déséquilibrer la glycémie).

Je conserve de **BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES**. Je fais attention au sucre et aux fruits... sur lesquels on craque souvent quand on est en vacances !

Je ne marche pas pieds nus, je porte des chaussures adaptées, à bords larges pour éviter la compression des pieds, avec des semelles adaptées si nécessaire.