



## SORTIES ET VOYAGES



### ✓ Les sorties entre amis ou en famille

- Au restaurant ou chez des amis, même si l'heure du repas est décalée, ne prenez votre traitement qu'au moment du repas.
- L'alcool facilite la survenue d'hypoglycémie
- Lorsque vous êtes à l'extérieur de chez vous, amenez votre matériel de surveillance.
- Si votre traitement comporte un risque d'hypoglycémie, ayez toujours du sucre sur vous.

### ✓ Les voyages

- Emportez avec vous :
  - Votre traitement et votre matériel de surveillance en quantité largement suffisante. Si vous voyagez en avion, gardez-en une partie avec vous, et pour votre insuline, gardez-la toute avec vous pour éviter les variations de température
  - Une ordonnance complète de vos traitements
  - Votre carte de diabétique avec le n° de téléphone de votre médecin traitant et de votre diabétologue.
  - Pour passer les frontières : pensez aux certificats médicaux écrits en anglais ou dans la langue du pays de destination et tamponnés, justifiant le transport de matériel d'injection d'insuline
  - Une boîte isotherme (où vous pourrez ranger vos insulines et vos bandelettes), si votre matériel risque d'être exposé à la chaleur (par exemple en voiture), ou au froid, (par ex en altitude)
  - Une carte européenne, disponible à la Sécurité Sociale, pour les soins dans la CEE.
- En cas de décalage horaire :
  - Prenez toujours les médicaments avec un repas.
  - Si décalage inférieur ou égal à 3 h : pas de modification du traitement.
  - Si décalage supérieur à 3 h : parlez-en à votre médecin et/ou votre diabétologue pour prévoir avec lui l'adaptation éventuelle de votre traitement .
- Vaccinations requises dans le pays : il n'y a pas de contre indication liée au diabète.
- Alimentation et boissons :
  - Hydratez-vous bien, en buvant de l'eau potable, ou à défaut des sodas light.
  - Attention aux étapes gastronomiques répétées, préservez votre équilibre alimentaire.
- En cas de voyage en pays tropical :
  - Mangez les fruits pelés.
  - Evitez les crudités et les glaçons.
  - Consommez de l'eau en bouteille **capsulées**

Ces conseils sont valables pour tous les voyageurs, afin de limiter le risque de gastro-entérite. Pour vous, ces précautions sont essentielles, car une gastro-entérite rend plus difficile la prise en charge du diabète.