Départ en vacances : bien préparer son voyage en France ou à l’étranger

Pour éviter tout désagrément, une réflexion quant à la destination et au mode de transport choisis est nécessaire. Quelques conseils pour ne rien oublier et ne pas être pris au dépourvu lors d'un voyage et durant un séjour.

Choisir une destination adaptée

Il est préférable de tenir compte du climat lorsque l'on choisit une destination. Au soleil ou en cas de forte chaleur, il faut penser à se protéger, à se réhydrater régulièrement et éviter de pratiquer une activité physique prolongée.
En montagne, les risques d'hypothermie ou de lésions cutanées sont présents. En altitude, comme en avion dans une moindre mesure, la quantité d'oxygène dans l'air diminue et cela peut déclencher des problèmes respiratoires et cardiaques chez voyageurs âgés et aux personnes déjà fragilisées par des troubles respiratoires ou cardiaques.

Les précautions à prendre

- Aménagez du temps de repos au cours du voyage pour vous acclimater à la température.
- Renseignez-vous sur les structures locales adaptées aux personnes atteintes de maladies chroniques.
- Demandez conseil à votre médecin avant votre départ pour évaluer votre état de santé (notamment pour un séjour en altitude) et adapter votre prise de médicaments en cas de décalage horaire important et de changement climatique.
- Préparezvotre matériel et vos documents personnels de santé (carte vitale, assurance, certificat médical, ordonnances…).

Pour partir l’esprit tranquille, retrouvez tous nos guides et brochures dans votre espace personnel.



Téléchargez et imprimez le Mémo du Diabète LAB sur les vacances pour être sûr de ne rien oublier !