Un été en bonne santé

La période estivale est l'occasion de s'accorder une pause bien méritée. Pour en profiter pleinement, la Fédération vous propose quelques étapes pour préparer et vivre ses vacances sereinement, avant le retour à la vie active.

Cet été, vous avez peut-être prévu de partir en vacances. Pour que farniente et diabète cohabitent pacifiquement, il convient d'adopter quelques réflexes pour appréhender et vivre au mieux ses vacances.

Selon votre destination ou les activités prévues, une consultation avec votre médecin ou votre diabétologue peut être utile pour faire le point sur votre traitement, vérifier que vous disposez du matériel nécessaire et vous assurer que vos vaccinations sont à jour.

Avant votre départ en vacances

Préparer ses vacances avec un diabète demande un peu d'organisation et peut parfois générer du stress. Pour alléger votre esprit lors de vos préparatifs, la Fédération vous invite à consulter son mémo voyage, sur son site pompe à insuline ou dans votre espace perso. Quels que soient les moyens de transports, la destination ou la durée de votre voyage, ce mémo vous propose d'anticiper en cochant tout ce dont vous aurez besoin :

- Les documents administratifs ;
- Le matériel de surveillance, d'injection et de traitement du diabète.

Pour encore plus d'outils pratiques :

- N'hésitez pas à consulter la check-list du voyageur ;
- Découvrez le dossier : Voyage et boucle fermée hybride, sur le site pompe à insuline de la Fédération. Celui-ci contient :
  - Le mémo voyage ;
  - L'entretien avec l'endocrinologue Jean-Baptiste Julla ;
  - Le témoignage de Sandra, atteinte de diabète de type 1 sous boucle fermée hybride.

Téléchargez gratuitement depuis votre espace perso :

- Le livret Diabète et voyages : partez en toute sérénité ;
- La carte « J'ai un diabète », en français et en anglais, pratique et facile à glisser (dans le portefeuille).

Pendant votre voyage

Anticipez vos besoins selon le mode de transport utilisé

Peu importe le mode de transports emprunté pour vous rendre sur votre lieu de vacances, pensez à toujours garder votre traitement ainsi qu'une collation à portée de main, en cas d'hypoglycémie.

- **En avion :** à l'aéroport, si vous êtes porteur d'une pompe à insuline n'hésitez pas à le signaler à l'agent de sûreté et à présenter votre certificat médical, pouvant être fourni par votre prestataire de santé à domicile. Si vous avez des inquiétudes pendant le vol, n'hésitez pas à en parler au personnel de bord.

Buvez régulièrement et reposez-vous. S'il s'agit d'un vol long-courrier, il est recommandé de marcher un peu toutes les deux heures.
- **En train :** n'hésitez pas à vous déplacer de temps en temps dans les couloirs.
- **En voiture :** effectuez des pauses toutes les deux heures et profitez-en pour contrôler votre glycémie.

Conservez vos médicaments et votre matériel à une température adaptée

Il est essentiel de préserver ses traitements afin de conserver leur efficacité.
En voyage et sur votre lieu de vacances, conservez votre matériel et votre traitement. Lors de vos déplacements et en cas de fortes chaleurs, utilisez une pochette isotherme adaptée pour votre insuline et votre glucagon afin de maintenir la chaîne du froid.
Une fois sur votre lieu de vacances, l'insuline et le glucagon nécessitent une conservation entre 2 et 8 °C et doivent être placés au réfrigérateur.
Les traitements pouvant être conservés à une température maximale de 25 °C peuvent être stockés dans un endroit frais, à l'écart des sources de chaleur et de l'exposition directe au soleil. Les bandelettes de glycémie voient également leur efficacité réduite sous l'effet de la chaleur.
Si vous avez des interrogations concernant l'adaptation de votre traitement, ses modalités de conservation ou sa prise en période de fortes chaleurs, n'hésitez pas à solliciter l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Adaptez votre activité en cas de fortes chaleurs

Les températures élevées peuvent perturber l'équilibre glycémique et la bonne gestion de votre diabète. La Fédération vous propose 10 gestes simples pour vous protéger.

Prenez soin de votre corps

Que vous soyez en mer, en montagne ou en ville, gardez un œil sur vos pieds. En effet, on estime que 20 à 25 %1 des personnes vivant avec un diabète développeront une plaie du pied au cours de leur vie. Ce sont le plus souvent de petites blessures qui sont à l'origine d'une plaie infectée. Celle-ci peut être provoquée par des chaussures inadaptées, des ongles blessants, des brûlures, des mycoses, la présence de corps étrangers dans la chaussure, la marche pieds nus… Il est donc préférable d'éviter de marcher pieds nus, même sur le sable et de prêter une attention particulière aux choix de vos chaussures et chaussettes. Privilégiez des chaussures confortables avec un talon de dépassant pas 5 cm.
Pour en savoir plus : Le pied diabétique et ses infections.

En cas d'exposition au soleil, il est recommandé de porter des vêtements couvrants et clairs, un chapeau et appliquer une crème solaire à haute protection (indice 50). Privilégiez autant que possible les lieux ombragés et optez pour un parasol à la plage.
Pour en savoir plus : Diabète et fortes chaleurs : 10 gestes simples pour vous protéger

Maintenez une alimentation fraîche et équilibrée
En été, il est indispensable de bien s'hydrater et cela peut passer par l'alimentation. Si vous recherchez des idées, découvrez nos recettes et nos menus. Retrouvez dès maintenant :

- Le menu d'été avec une boisson pétillante réalisé par Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste ;
- Quels aliments privilégier pour bien s'hydrater ?

Ainsi que nos recettes aux vertus hydratantes :

- Tarte pastèque – myrtille ;
- Gaspacho de courgette à la feta ;
- Soupe froide de melon ;
- Salade concombre fraise à la menthe.

Après vos vacances

Le retour à la routine peut parfois être source de stress, notamment avec la reprise des obligations familiales, scolaires ou professionnelles. Accordez-vous le temps de retrouver progressivement vos habitudes et restez à l'écoute de votre bien-être physique et mental. Si vous ressentez des difficultés dans la gestion de votre diabète ou de votre moral, n'hésitez pas à solliciter votre médecin traitant ou votre diabétologue. Parce que prendre soin de sa santé mentale est aussi important que prendre soin de sa santé physique, retrouvez notre contenu destiné à la santé mentale : Diabète et santé mentale : comprendre les liens pour agir

Cet été les bénévoles de la Fédération restent disponibles sur la ligne Écoute Solidaire en cas de besoin. Elle est accessible tous les jours de **10 h à 20 h**, au **01 84 79 21 56**.

Si vous recherchez du soutien, cliquez ici. Même en été, nous sommes présents pour vous et restons joignables.

L’équipe de la Fédération vous souhaite de belles vacances reposantes et reste à vos côtés pour continuer à vous accompagner durant cette période !

Source :
[1] Société Francophone du Diabète. Référentiel pied diabétique SFD 2024. Médecine des Maladies Métaboliques, 2024

Crédit photo : ©Cléophée Le Duault