

Bonnes vacances de la Toussaint !

Les vacances de la Toussaint commencent ce vendredi 16 octobre au soir pour toutes les zones. Que vous partiez ou non, la Fédération vous propose des outils pour profiter sereinement de vos vacances avec un diabète: check-list et nouvelle infographie.

Partir loin, prendre l'avion, rester à la maison, passer quelques jours chez des proches ou garder les enfants : les vacances ne se ressemblent pas mais bousculent presque toujours le quotidien. Changement d'alimentation, horaires décalés, [activité physique](#), climat (grand froid ou [fortes chaleurs](#)) : tous ces changements peuvent influencer votre glycémie. Selon votre destination ou vos activités, une consultation avec votre médecin ou votre diabétologue peut être utile pour faire le point sur votre traitement, vérifier que vous avez le matériel nécessaire et que vos vaccins sont à jour. À l'approche de l'hiver, [c'est aussi le moment de penser à la vaccination contre la grippe et la Covid-19](#).

Infographie *Diabète et vacances : les 8 réflexes essentiels pour voyager sereinement*

Si vous partez en voyage, découvrez notre nouvelle infographie pour retenir les bons réflexes en un coup d'œil : avant, pendant et après le voyage, papiers, matériel, transports de l'insuline, trajet, décalade horaire, etc.



Fédération Française
des Diabétiques

Diabètes et vacances :

les 8 réflexes essentiels pour voyager sereinement

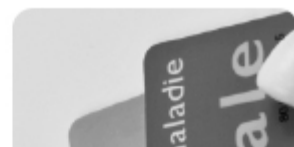
Vous comptez partir en vacances prochainement. Pas de panique, la Fédération vous propose quelques **repères simples à adapter pour préparer votre voyage et profiter de vos vacances en toute sécurité !**

1 Je fais le point sur ma situation médicale et je prépare mes documents essentiels

- **Se renseigner sur les conditions climatiques, le mode de vie** qui sera adopté lors du séjour, l'infrastructure hospitalière disponible sur place et les pathologies susceptibles d'être rencontrées (paludisme...).
- **Faire un bilan de santé avec son médecin ou son diabétologue** (et prestataire de santé si porteur de pompe) et préparer le séjour :
 - Vérifier que les **vaccins** sont à jour ;
 - Vérifier sa **couverture santé et son assurance voyage**/rapatriement ;
 - Demander une **ordonnance détaillée et une ordonnance de secours** ;
 - Prévoir un **certificat médical mentionnant le diabète et le matériel transporté**.



2 Je n'oublie pas mes papiers



Une check-list pour ne rien oublier

Dans notre page : [Voyager avec un diabète](#), retrouvez le détail de chaque étape avant votre voyage, sous forme de check-list. Vous y trouverez notamment :

- o Les documents à prévoir ;
- o Le matériel à emporter ;
- o Les conseils pour transporter votre insuline ;
- o Les bons réflexes selon votre mode de transport (avion, train, voiture...) ;
- o Les précautions en cas de petites blessures...

Pour en savoir plus :

Découvrez le dossier : [Voyage et boucle fermée hybride](#), sur le site pompe à insuline de la Fédération. Celui-ci contient :

- o Le [mémo voyage et pompe à insuline : les points essentiels à anticiper](#) (téléchargeable directement depuis ce lien) ;
- o [L'entretien avec l'endocrinologue Jean-Baptiste Julla](#) ;
- o [Le témoignage de Sandra, atteinte de diabète de type 1 sous boucle fermée hybride.](#)

Téléchargez gratuitement depuis votre [espace perso](#) (accessible gratuitement aux abonnés à la newsletter, aux abonnés au magazine équilibre et aux donateurs) :

- o Le livret *Diabète et voyages: partez en toute sérénité* ;
- o La carte *J'ai un diabète*, en français et en anglais, pratique et facile à glisser dans le portefeuille ;
- o L'infographie *Diabète et vacances: les 8 réflexes essentiels pour voyager sereinement*.

Besoin de soutien ?

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 lors de vos vacances, nous sommes présents pour vous et restons joignables.

Pour toute question d'ordre juridique (droits, démarches administratives, accès aux soins à l'étranger), n'hésitez pas à contacter le service Diabète et Droits :

- Par mail : juriste@federationdesdiabetiques.org
- Par téléphone : lors d'une permanence, le mardi de 8 h à 12 h 30 et le jeudi de 13 h 30 à 18 h au 01 40 09 24 25.

Retrouvez également le replay de la visioconférence *Pompe à insuline et démarches juridiques* :



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

Crédit photo : ©avtk