Bien préparer ses vacances et savoir en profiter

Les vacances d'été sont là. Si vous avez la chance de partir, retrouvez tous nos conseils sur la préparation de votre départ pour voyager en toute sérénité. Si vous restez chez vous, nous avons aussi des idées d'activités à vous proposer pour bien profiter de vos vacances.

Vous partez en vacances ? Lisez nos articles dédiés au voyage pour ne rien oublier et profitez au mieux de votre séjour :
Mon traitement en voyage
Le transport de l'insuline
La gestion de la glycémie en voyage
La check-list du voyageur

Pour en savoir plus sur l'usage et la conservation des produits de santé, lisez notre actualité " Fortes chaleurs : des précautions à prendre concernant les produits de santé "

Indépendamment du matériel dont vous disposez (pompe à insuline, système de mesure du glucose en continu...), il convient avant de partir de :
- bien lire la notice et les précautions à prendre,
- contacter le fabriquant pour avoir des informations détaillées sur les caractéristiques de votre appareil,
- consulter votre diabétologue.

Que vous partiez ou pas, cette période estivale pourrait être pour vous l'occasion de :
- pratiquer une activité physique : aller faire une randonnée en montagne, louer un vélo pour découvrir une île, tester les sports nautiques, profiter des activités sportives du camping…ou apprendre à courir, essayer la danse dans un club de votre quartier, aller à la piscine. Retrouvez nos conseils sur l'activité physique.
- partager des moments de convivialité avec votre famille ou vos amis : préparer le dessert préféré de vos enfants, faire un pique-nique sur la plage ou apprendre à cuisiner et inviter vos amis à dîner. Retrouvez nos idées de recettes.

Vous pouvez aussi vous installer dans un transat et lire…notre magazine Equilibre.

Bonnes vacances à tous.

On se retrouve à la rentrée...