# Evadez-vous avec notre nouveau livret voyage !

Certes, la période, les restrictions et le moral n'affichent pas un baromètre au beau fixe, mais pour rêver à des temps meilleurs et lointains, nous vous proposons de découvrir notre nouveau livret consacré au diabète en voyage.

Réserver un billet d'avion, préparer une valise, regarder l'itinéraire sur une carte, retrouver sa famille et ses amis qui sont loin, découvrir de nouvelles destinations…Nous en rêvons tous, et pour l'instant, nous devons rester patients.
Pour autant, pour se changer les idées, mais aussi se tenir prêt à bondir dès qu'il sera possible de se déplacer plus librement, vous pouvez d'ores et déjà commencer à préparer votre voyage, à vous renseigner, à faire des démarches.
C'est ce que nous vous proposons avec notre livret « Diabète et voyage : partez en toute sérénité ».
Pour faire en sorte que votre diabète s'adapte à votre voyage et non l'inverse, la préparation est la clé de la réussite : que vous alliez chez votre tante Jocelyne en Normandie ou au fin fond du Népal !
On vous explique tout sur les démarches administratives selon votre destination, comment préparer et préserver votre traitement (eh oui, là où vous allez, il n'y aura peut-être pas de pharmacie à tous les coins de rue !). Mais aussi comment prendre soin de vos meilleurs compagnons de voyage : vos pieds ! Et puis prendre l'avion ne s'improvise pas : notre checklist avant décollage vous aidera…
Vous y trouverez aussi des conseils si vous rencontrez des soucis et des adresses utiles pour vous aider à penser à tout… et surtout à partir serein et profiter de ce voyage tant attendu ! « Hasta la vista et enjoy ? ».

Le livret « Diabète et voyage : partez en toute sérénité » a été élaboré avec Clara Houzelot et l'association Chronic Buddy et a reçu le soutien institutionnel d'Asten santé.

Il sera prochainement enrichi de trois dossiers thématiques : diabète et voyage long et lointain, diabète et montagne et diabète et mer. Pour être informé de leur sortie, abonnez-vous à notre newsletter mensuelle et gratuite !

Notre livret « Diabète et voyages : partez en toute sérénité » est à télécharger gratuitement dans votre espace perso. A découvrir ici.
Il vient compléter toute notre collection sur d'autres thématiques pour vous tenir informés et vous faciliter le quotidien : alimentation et recettes équilibrées, activité physique, hygiène bucco-dentaire, cœur et diabète, vaccination, droits et démarches, …

A lire aussi pour bien préparer vos voyages :
Mon traitement en voyage
La gestion de la glycémie en voyage
La checklist du voyageur
Le transport de l'insuline
Le mémo Vacances du Diabète LAB

Téléchargez notre guide Diabète à l'Aéroport dans votre espace personnel.

Les sources officielles à consulter :
Site du gouvernement :
https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/vacances
Ministère de la transition écologique :
https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/articles-reglementes-ou-interdits-en-avion-et-en-helicoptere

Ministère des affaires étrangères :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/le-ministere-et-son-reseau/actualites-du-ministere/informations-coronavirus-covid-19/
Santé Publique France :
https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/voyage
Paris Aéroport :
https://www.parisaeroport.fr/passagers/services/actualites/coronavirus---information-aux-voyageurs-au-depart-de-paris
Union Européenne (conseils aux voyageurs dans chaque pays)
https://reopen.europa.eu/fr
Centre des liaisons européennes et internationales de sécurité sociale (CLEISS) :
https://www.cleiss.fr/presentation/index.html