La gestion de la glycémie en voyage

La gestion de la glycémie et du diabète en voyage obligent à plus de vigilance compte tenu des changements d'habitudes et d'environnements : nourriture, efforts physiques plus intenses, transports... sans parler du décalage horaire en avion ou de la fatigue au volant.

L’avion et le décalage horaire

Très pratique et rapide, l’avion comporte plus de contraintes pour la gestion de la glycémie en raison des possibles retards, du temps d’attente entre deux correspondances et des décalages horaires, surtout lorsque vous partez vers une destination lointaine.

Malgré un temps de vol identique, le décalage horaire ne sera pas le même si vous voyagez vers l’ouest ou vers l’est. Au-delà des 3 h de décalage, il conviendra, avec votre médecin, d'adapter votre traitement du diabète (régime alimentaire, médicaments et/ou injections...) pendant et après le séjour.

Astuce décalage horaire

Une des astuces consiste à ne pas changer d’heure jusqu’au premier repas dans le pays d’arrivée. Ce qui permet de suivre l’action de l’insuline et d’adapter les prises alimentaires.

Gestion de la glycémie en voiture

Les trajets en voiture en voyage ou pour les vacances sont souvent plus longs et plus fatigants. Comme tout bon conducteur, partez le matin après une bonne nuit de sommeil et un bon petit déjeuner. Faites une pause de 10 minutes au moins, toutes les 2 h. Attention à l’hypoglycémie au volant, surtout si d’habitude vous n'en ressentez pas les signes. Vérifiez votre glycémie avant le départ et à chaque pause. Au volant, prévoyez des biscuits, une boisson sucrée à disposition en cas de besoin. Enfin, pensez à vous hydrater, surtout pendant la période estivale, en cas de grande chaleur.

Le mal des transports

Pour les autres modes de transport que sont le train, le car ou le bateau, les règles sont les mêmes : surveiller sa glycémie, s’hydrater, se resucrer, etc... On peut cependant ne pas avoir très faim (encore moins en avion) si l'on est sujet au fameux mal des transports. Pas d'inquiétude, des remèdes efficaces existent en pharmacie pour ce type de symptômes, parfaitement compatibles avec les médicaments du diabète.



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