

MA CHECKLIST 1/2

Spéciale Vacances !

1) AVANT LE DÉPART

AVEC MON MEDECIN :

- ☐ J'ai fait un **bilan santé**.
- ☐ Mes **vaccins** sont à jour.
- ☐ J'ai demandé ces documents :
Attestation médicale précisant que je suis diabétique.

- ☐ **Ordonnance de secours** avec :
mon traitement,
le matériel emporté
et la quantité nécessaire.

- ☐ Document avec mes
antécédents médicaux.



Je fais traduire ces documents en anglais ou dans la langue du pays où je vais !

MON ASSURANCE :

- ☐ Je vérifie que je **suis couvert** pour des soins à l'étranger.
- ☐ Je vérifie que j'ai une **assurance rapatriement**.



Si je voyage en Europe, je demande la carte européenne d'assurance maladie (CPAM).

2) DANS MA VALISE

MON TRAITEMENT :

- ☐ J'ai fait la liste précise de mes besoins.
- ☐ J'ai prévu **un surplus** : quelques doses supplémentaires d'insuline...
A utiliser à mon retour comme traitement courant.
- ☐ Si j'ai une pompe à insuline, je pense à prendre suffisamment de **catheters de rechange**.
- ☐ Si nécessaire, j'emporte **une deuxième pompe**.

MA PHARMACIE :

- ☐ J'emporte :
Antidiarrhéique, anti-vomitif.
- ☐ Médicaments contre le mal des transports.
- ☐ Pansements, crème anti-moustiques...
- ☐ Pour une hygiène parfaite : désinfectant, comprimés de décontamination de l'eau, lingettes nettoyantes.

MES PAPIERS

- ☐ Ma Carte Vitale.
- ☐ Mon attestation d'assurance.
- ☐ Mes ordonnances.
- ☐ Mon certificat médical.
- ☐ La liste du matériel médical que j'emporte.
- ☐ Ma carte «J'ai un diabète».
- ☐ Ma carte de porteur de pompe.
- ☐ Le document faisant état de mes antécédents médicaux avec les coordonnées de mon médecin traitant à joindre en cas d'urgence.
- ☐ Les coordonnées d'un diabétologue sur place.



**Je télécharge
ma carte «J'ai un diabète»
sur le site de la Fédération
Française des Diabétiques :
federationdesdiabetiques.org**

MA CHECKLIST 2/2

Spéciale Vacances !

3) LE TRAJET

EN AVION :

Contrôle de sécurité :

- ☐ Je présente **mon ordonnance et mon autorisation de transport d'insuline** ainsi que la liste du matériel dont j'ai besoin.
- ☐ Si je porte une **pompe à insuline**, je le signale lors du contrôle.

Pendant le vol :

- ☐ Si j'ai des inquiétudes, j'en parle avec le personnel naviguant.
- ☐ Je bois régulièrement.
- ☐ Je me repose.
- ☐ J'ai à portée de main une petite collation en cas d'hypoglycémie.



J'adapte dès l'arrivée mon insulinothérapie. Moins de 3 h de décalage : je garde le même protocole. Plus de 3 h : j'en parle avant le départ avec mon médecin afin d'adapter le protocole.

EN VOITURE :

- ☐ Je fais des pauses **toutes les deux heures**.
- ☐ J'ai à portée de main **une petite collation** en cas d'hypoglycémie.
- ☐ Je **protège mon insuline** dans des sacs isothermes en cas de chaleur.

4) LES VACANCES

Je suis enfin arrivé.e sur place :
je me repose, je me détends !

Je mesure ma glycémie plus régulièrement qu'à l'accoutumée : les changements d'habitudes peuvent la bouleverser.

Je m'hydrate correctement en cas de fortes chaleurs.

La transpiration peut être un signe d'hypoglycémie. **J'arrête l'effort immédiatement en cas de vertiges dès les premiers signes d'hypoglycémie.** Je surveille ma glycémie avant, pendant et après l'activité physique.

Je redouble de vigilance face à **la turista** (pas de viande crue, légumes et fruits soigneusement lavés à l'eau minérale, boire uniquement de l'eau minérale... : ce type d'infection peut déséquilibrer la glycémie).

Je conserve **de bonnes habitudes alimentaires.** Je fais attention au sucre et aux fruits... sur lesquels on craque souvent quand on est en vacances !

Je ne marche pas pieds nus, **je porte des chaussures adaptées**, à bords larges pour éviter la compression des pieds, avec des semelles adaptées si nécessaire.



MES ASTUCES

J'emmène :

- ☐ Mes **ordonnances en double** et en anglais si je voyage à l'étranger.
- ☐ La **photo de mes ordonnances** dans mon smartphone.
- ☐ Mes **réserves d'insuline** dans des sacs différents pour parer aux éventuels vols ou pertes.
- ☐ **L'insuline** dans des poches isothermes.
- ☐ Je vérifie l'état de **mon matériel d'injection et d'autosurveillance** : piles du lecteur, de la pompe à insuline...
- ☐ Je prends des **piles de rechanges** pour ma pompe à insuline.
- ☐ Si je voyage à l'étranger, j'apprends à dire ou **je note les phrases qui pourront m'aider** : « je suis diabétique », « j'ai besoin de sucre », « j'ai besoin d'eau », etc.
- ☐ Je porte **un bracelet ou un collier** indiquant que je suis diabétique, notamment si je voyage seule.