

Les sorties entre amis ou en famille

Au restaurant ou chez des amis, même si l'heure du repas est décalée, ne prenez votre traitement qu'au moment du repas.

Lorsque vous êtes à l'extérieur de chez vous, amenez votre matériel de surveillance.

Si votre traitement comporte un risque d'hypoglycémie, ayez toujours du sucre sur vous.

L'alcool facilite la survenue d'hypoglycémie.

Les voyages

Emportez avec vous

- Votre traitement et votre matériel de surveillance en quantité largement suffisante. Si vous voyagez en avion, gardez-en une partie avec vous, et pour votre insuline ou un autre traitement injectable, gardez le entièrement avec vous pour éviter les variations de température.
- Une ordonnance complète de vos traitements.
- Votre carte de diabétique avec le n° de téléphone de votre médecin traitant et de votre diabétologue.
- Pour passer les frontières : pensez aux certificats médicaux écrits aussi en anglais ou dans la langue du pays de destination et tamponnés, justifiant le transport de matériel d'injection d'insuline et de surveillance.
- Une boîte isotherme (où vous pourrez ranger vos insulines et vos bandelettes), si votre matériel risque d'être exposé à la chaleur (par exemple en voiture), ou au froid, (par exemple en altitude).
- Pour l'Europe, une carte de sécurité sociale européenne, téléchargeable sur ameli.fr, ou disponible à la Sécurité Sociale.

En cas de décalage horaire :

- Prenez toujours les médicaments avec un repas.
- Si décalage inférieur ou égal à 3 h : pas de modification du traitement.
- Si décalage supérieur à 3 h : parlez-en à l'avance à votre médecin et/ou votre diabétologue pour prévoir avec lui l'adaptation éventuelle de votre traitement .

Vaccinations requises dans le pays :

- Il n'y a pas de contre indication liée au diabète.

Alimentation et boissons :

- **Hydratez-vous bien**, en buvant de l'eau potable, ou à défaut des sodas light.
- Attention aux étapes gastronomiques répétées, **préservez un équilibre alimentaire** tout en découvrant des saveurs ! Une mesure de la glycémie après un repas-découverte peut vous informer et vous guider.

En cas de voyage en pays tropical :

- **Mangez les fruits pelés.**
- **Évitez les crudités et les glaçons.**
- Consommez de l'eau en **bouteille capsulées.**

Ces conseils sont valables pour tous les voyageurs, afin de limiter le risque de gastro-entérite. Pour vous, ces précautions sont essentielles, car une gastro-entérite rend plus difficile la prise en charge du diabète.