

Vacances au soleil : bien préparer son matériel avant un déplacement.

Les déplacements, qu'ils soient de courte ou de longue durée, nécessitent une préparation minutieuse pour garantir la sécurité et la continuité des soins. Voici quelques conseils pour anticiper sereinement votre prochain voyage.

✓ La trousse de voyage idéale

Avant de partir, assurez-vous d'avoir une trousse complète contenant :

- Des réserves d'insuline rapide (stylos et flacons),
- Des cathéters, réservoirs et capteurs de rechange suffisants pour toute la durée du séjour (prévoyez plus en cas de changement imprévu),
- Le chargeur de pompe ou des piles de rechange, ainsi que des bandelettes urinaires et de cétonémie.

Astuce utile : prévoyez toujours un stock de secours pour pallier les éventuels retards de livraison ou incidents imprévus.

🔑 Vos documents et contacts à ne pas oublier

- Ordonnance en cours de validité, indispensable pour tout remplacement de matériel.
- Schéma de remplacement en cas de panne de pompe.
- Attestation douanière, si vous voyagez à l'étranger.
- Coordonnées de votre équipe soignante (carte de contact + numéro gratuit à portée de main).

Cela vous permettra d'être réactif et bien encadré en cas de difficulté à distance.

Anticiper les dispositifs et accessoires de fixation

L'été, ou les activités comme la baignade, peuvent compromettre la tenue des dispositifs. Pensez à :

- Vérifier l'adhérence des cathéters et capteurs, surtout en cas de transpiration.
- Vous équiper en adhésifs ou accessoires adaptés (bracelets, protections, coques...).
- Sécuriser votre pompe avec des protections adéquates : cordon, coque, film protecteur écran...

Adapter son suivi et ses activités

Voyage, chaleur, sport... Tous cela influence votre glycémie. Il est essentiel de :

- Renforcer la fréquence de vos contrôles glycémiques, en particulier lors de fortes chaleurs ou d'activités inhabituelles.
- Adapter les débits basaux et bolus selon vos activités (sport, randonnées, baignades...).
- Revoir les protocoles de déconnexion temporaire et anticiper les situations de déshydratation, qui peuvent fausser les glycémies.

Attention à la conservation de votre insuline

La chaleur est l'ennemie de l'insuline : au-delà de 25 °C, son efficacité peut être altérée.

- Utilisez une trousse isotherme pour transporter vos flacons ou stylos d'insuline.
- Ne laissez jamais votre pompe ni votre insuline au soleil ou dans une voiture fermée.

En résumé, un voyage bien préparé, c'est la garantie d'un traitement bien suivi, même loin de chez soi. N'hésitez pas à en discuter avec votre équipe soignante avant de partir !