

Le séjour

La conservation des insulines

Quel que soit le conditionnement (flacons, cartouches, stylos pré remplis) :

✓ avant utilisation :

L'insuline doit être conservée à une température comprise entre +2 et +8°C. Elle doit être maintenue à l'abri de la chaleur et de la lumière.

✓ en cours d'utilisation :

L'insuline peut être conservée à une température n'excédant pas 25°C, à condition d'être maintenue à l'abri de la lumière et de la chaleur. La durée d'utilisation ne doit pas excéder 21 jours. Cette durée peut toutefois atteindre 28 jours pour certaines insulines : n'hésitez pas à solliciter votre pharmaciens

Dans tous les cas, l'insuline ne doit jamais être congelée.

Si vous n'avez pas de réfrigérateur, munissez vous de packs réfrigérants et de boites isotherme en polyester.

Les packs réfrigérants ne doivent jamais être en contact direct avec les flacons ou les cartouches d'insulines qui risqueraient d'être détériorés.
CHANGER LES PACKS TOUTES LES 24 H .

attention

Le séjour

✓ A l'hôtel :



- ✓ Placer vos insulines dans une boîte close, spéciale, que vous étiquetterez et placerez dans le réfrigérateur de l'hôtel.
- ✓ Prévenez le personnel de l'hôtel que vous déposez cette boîte afin que celle-ci ne soit jamais jetée malencontreusement.
- ✓ Les flacons de bandelettes doivent être conservés à l'abri de la lumière et dans les limites de température spécifiées sur le flacon.

✓ Les activités physiques

En cette période de vacances, votre activité physique sera certainement modifiée.

Pensez à adapter votre traitement en conséquence :

- ✓ alimentation
- ✓ insuline
- ✓ auto surveillance glycémique

Exercice physique	Insuline	Alimentation
Effort modéré et Bref	En principe pas d'adaptation	Prendre 20 à 30 g de glucides en plus en fin d'exercice
- Effort intense - Epreuve d'endurance - Effort prolongé	diminution de la dose d'insuline agissant au moment de l'effort et de celle agissant après l'effort	↑ l'apport glucidique - sucres lents avant et après l'effort - sucres rapides (jus de fruit) pendant l'effort.

✓ Précautions élémentaires

Baisse de l'activité physique/repos : vos besoins en insuline peuvent être augmentés.

Exercice physique : pensez à adapter insuline et alimentation.

✓ Avant et après l'exercice

Il est conseillé de contrôler de façon plus fréquente les glycémies pour prévenir une éventuelle hypoglycémie qui peut survenir à distance de l'effort.

Pendant les vacances, toutes les habitudes sont modifiées, et il ne faut pas hésiter à réajuster son traitement en fonction des nouveaux besoins.

Pour un résultat équivalent, mieux vaut diminuer l'insuline qu'augmenter l'alimentation.

Attention

L'exercice est déconseillé en cas de diabète déséquilibré (glycémie élevée et acétonurie).

Emporter toujours du sucre dans votre poche. Buvez avant, pendant et après l'exercice.

Précautions d'hygiène

- ✓ Lavez-vous les mains avant chaque repas et avant de cuisiner.
- ✓ Lavez et épluchez les crudités et les fruits avant de les manger.
- ✓ Attention à l'eau des glaçons.
- ✓ Buvez de l'eau en bouteille.
- ✓ Faites attention au lait et aux fromages Frais
- ✓ Préférez les aliments cuits aux aliments Crus