

Voici quelques conseils de base avant de voyager. Cela vous évitera bien des ennuis ! Prévoyez une rencontre avec le médecin avant le départ, avec l'horaire du départ et du retour. Le médecin vous remettra une lettre d'attestation pour le matériel afin de faciliter le passage aux douanes, ainsi qu'un document d'information générale.

## Préparation de l'équipement

Faire une liste de tout le matériel de pompe à insuline, incluant la trousse de dépannage.  
 Emporter le double de ce qui est requis, voire une 2<sup>e</sup> pompe à insuline.  
 Suivez les instructions en ce qui concerne le passage des zones de sécurité.

## Ajustement de l'insuline selon le décalage horaire

Moins de 3 heures	Vous n'aurez à prévoir que des ajustements liés au changement d'activités		
3 heures et plus	Direction du voyage	Effet sur la journée	Changer l'heure de la pompe à insuline
	<b>Vers l'est</b>	Sera plus court	Avancer l'heure
	<b>Vers l'ouest</b>	Sera plus longu	Reculer l'heure

- ★ Si vous avez peu de variations du débit de base au cours des 24 heures, changer tout simplement l'heure de votre pompe à insuline à l'heure locale aussitôt arrivé à destination ou dans les jours suivants.
- ★ Si vous avez de grandes variations du débit basal, il serait préférable de décaler par étapes d'1 ou 2 heures à la fois chaque jour. Plus le décalage horaire est grand, plus il faudra de jours pour synchroniser l'heure de la pompe à insuline à l'heure locale.

## Surveillance des glycémies

- ★ N'oubliez pas de faire autant de glycémies qu'il est nécessaire. Le stress et les changements d'habitudes influenceront les glycémies et une période d'adaptation est nécessaire.