



Guide de voyage pour personnes diabétiques

Il y a quelques points à considérer lorsque vous voyagez. Outre les préparatifs habituels, il est important de penser à votre diabète lorsque vous prévoyez vous absenter. Avant de planifier un voyage, vous devez vous assurer d'avoir une bonne santé et un diabète bien contrôlé, car les voyages peuvent affecter votre glycémie.

Que faire avant de partir : Assurez-vous de consulter votre médecin avant de partir en voyage. Vous devez consulter votre médecin quelques semaines avant votre départ pour discuter de l'ajustement de votre insuline ou de votre traitement en fonction du changement de fuseau horaire, des activités prévues et de la température. Votre médecin doit également signer une lettre officielle en anglais et en français contenant les informations suivantes :

- Attestation que vous êtes diabétique ;
- Liste de tous les médicaments que vous prenez pour traiter votre diabète ;
- Confirmation de votre besoin d'apporter: des aiguilles, des médicaments pour le diabète, de l'insuline, un glucomètre, et plusieurs collations ;
- Les coordonnées de votre médecin.

Gardez cette lettre avec votre passeport. Cela pourrait vous aider à éviter les problèmes et les perquisitions aux douanes. En cas de perte, conservez une photocopie de cette lettre à un endroit séparé dans votre bagage.

Apportez vos médicaments et vos fournitures : Nous vous recommandons d'apporter deux fois la quantité prévue de médicaments et de fournitures (médicaments, insuline, aiguilles, lancettes, bandelettes réactives et source de sucre à absorption rapide). Conservez vos médicaments dans leur emballage d'origine, avec l'étiquette du pharmacien et votre nom clairement lisible. Dans votre bagage à main, transportez une quantité suffisante d'aiguilles et de lancettes, ainsi que toute votre insuline et vos bandelettes réactives, car les bagages enregistrés peuvent être soumis à des températures extrêmes. Par conséquent, vous aurez tout en main en cas de perte de vos bagages enregistrés. Apportez un récipient hermétique pour ranger toutes vos aiguilles et lancettes usagées. Ne les jetez jamais dans une corbeille à papier ou une poubelle. Si possible, donnez ce récipient à un pharmacien, qui peut en disposer en toute sécurité. N'oubliez pas d'apporter des piles supplémentaires pour votre lecteur de glycémie.

Pendant votre voyage: Vous marcherez probablement plus que d'habitude. Par conséquent, vous devrez peut-être réduire votre dose d'insuline. C'est pourquoi vous devez mesurer votre glycémie plus souvent pour assurer un contrôle glycémique adéquat. N'oubliez pas que l'activité physique peut affecter votre glycémie pendant les 12 à 16 heures qui suivent. Aucune modification de votre dosage d'insuline n'est requise dans les conditions suivantes :

- Si le décalage horaire est inférieur ou égal à trois heures (est / ouest) ;
- Quand votre voyage est au nord / sud (sans changement de fuseau horaire).

Cependant, lors de longs trajets (est / ouest) lorsque tous les fuseaux horaires sont franchis (et que la différence est supérieure à trois heures), il est important de planifier vos repas et d'ajuster votre médication. N'oubliez pas qu'il est préférable de maintenir un taux de glycémie légèrement supérieur pendant le voyage que de risquer de faire de l'hypoglycémie.

Si vous conduisez: Ne conduisez pas si votre glycémie est inférieure à 5 mmol / L et reprenez le volant seulement 45 à 60 minutes après que votre glycémie soit redevenue normale. Ensuite, prenez une collation toutes les deux heures. Prenez une collation si votre glycémie est entre 4.0 et 5.0 mmol/L avant de prendre le volant. Vous devez vous arrêter toutes les deux heures pour vous dégourdir les jambes et toutes les quatre heures pour mesurer votre glycémie. Au moindre signe d'hypoglycémie, arrêtez-vous et traitez votre baisse de sucre le plus rapidement possible. Pour éviter un tel événement, conservez des aliments non périssables dans la voiture.

Un dernier conseil: Surveillez de près votre glycémie. De cette façon, vous serez sûr de profiter de tous les trésors culturels et naturels lors de votre voyage.

Bon voyage!

Référence: Diabète Québec

Information importante

Cours de cuisine et visite du
supermarché de 8 h 30 à 12 h
les 18 octobre et 15 novembre 2019.

Inscriptions obligatoires

avec carte santé valide

613-632-1111 poste 52701.

GRUAU TARTE AUX POMMES

(Donne 4 portions)

Ingrédients :

- 1 1/2 tasses de lait 1 %
- 2 tasses d'eau
- 1 1/3 tasses de gros flocons d'avoine
- 1/3 tasse germe de blé
- 1 c. à table de sirop d'érable
- 1/2 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille ou de cannelle
- 1 pomme épépinée et coupée en dés
- 1/2 tasse d'amandes effilochées

Méthode :

Dans une grande casserole, chauffer l'eau et le lait à feu moyen-élevé jusqu'à faible ébullition. Ajouter l'avoine et le germe de blé. Réduire le feu à feu moyen-doux puis ajouter le sirop et les épices. Cuire, en mélangeant, environ 12 minutes où jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Retirer du feu et ajouter les pommes et les amandes. Couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Valeur Nutritive (par portion)

280 calories, 9.5 g de lipides, 41 g de glucides, 7 g de fibres et 11 g de protéines

Recette adaptée par Sandy Corriveau, diététiste, inspirée de <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseils-alimentation-saine/planification-repas-cuisine-choix-sante/recettes/gruau-tarte-aux-pommes.html>

Pour recevoir l'Infolettre bimestrielle ou pour enlever votre nom de la liste d'envoi, veuillez envoyer un courriel à : infolettrediabete@hgh.ca

Adopter un mode de vie sain
CONTRIBUE AU TRAITEMENT DU
DIABÈTE





Important information

Cooking Class and Grocery Tour from
 8:30 am to 12:00 pm on October 18
 and November 15, 2019.

Registration is mandatory

with valid health card

613-632-1111 ext. 52701.

Travel guide for people with diabetes

There are a few things to consider when you are travelling. Besides the usual preparations, it is important to think about your diabetes when you are planning to be away. Before planning a trip, you need to be sure that you are healthy enough to go and that your diabetes is well controlled because travelling can affect your blood sugar control. Be sure to consult your doctor before you plan your trip.

What to do before you leave: Be sure to consult your doctor before you plan your trip. You should visit your doctor a few weeks before you leave to talk about adjusting your insulin or medication based on time zone change, scheduled activities and weather. Your doctor must sign an official letter in both French and English that contains the following information:

- Attestation to confirm that you are diabetic ;
- A list of all the medication you take to treat your diabetes ;
- A confirmation that you must carry with you: needles, diabetes medication, insulin, glucometer, many snacks ;
- Your physician's contact details.

Keep this letter with your passport. It could help you avoid problems and searches at customs. In case of loss, be sure to keep a photocopy of this letter in a separate location in your luggage.

Bring your medication and supplies: We recommend that you bring twice the expected quantity of medication and supplies (pills, insulin, needles, lancets, test strips and quick absorption sugar). Keep your medication in its original package, with the pharmacist's label and your name clearly legible. In your hand luggage, carry a sufficient quantity of needles and lancets, as well as all your insulin and test strips, because checked luggage can be subject to extreme temperatures. Consequently, you will have everything on hand in the event that your checked luggage is lost. Carry a hermetically sealed container for storing all your used needles and lancets. Never throw them into a wastebasket or garbage can. If possible, give this container to a pharmacist, who can safely dispose of the contents. Do not forget to bring extra batteries for your glucometer.

During your trip: You will probably walk more during your trip than you normally do. Consequently, you may have to reduce your insulin dosage. That is why you should measure your blood glucose more often to ensure proper glycemic control. Remember: physical activity can affect your blood glucose for 12 to 16 hours afterward. No change to your insulin dosing is required under the following conditions:

- If the time difference is three hours or less (east / west) ;
- When your trip is north / south (with no change in time zone).

However, during long trips (east / west) when several time zones are crossed (and the difference is more than three hours), it is important to plan your meals and adjust your dosage and / or insulin schedule. Remember: it is better to maintain a slight higher blood glucose level while travelling than to risk becoming hypoglycemic.

If you drive: Do not drive if your blood glucose is less than 5 mmol/L and do not get back behind the wheel for 45 to 60 minutes after your blood glucose level returns to normal. Then, have a snack every two hours. Eat a snack if your blood glucose is between 4.0 and 5.0 mmol/L before taking the wheel. You should stop every two hours to stretch your legs and every four hours to measure your blood glucose. At the slightest sign of hypoglycemia, stop and treat yourself as quickly as possible. To avoid such an event, keep non-perishable foods in the car.

A final tip: Watch carefully your blood glucose level. That way you will be sure to enjoy all the cultural and natural treasures you have travelled so far to see.

Have a nice trip!

Source: Diabète Québec

To receive the bimonthly Infoletter or to remove your name from the mailing list, please send an email to: infolettrediabete@hgh.ca

Apple Pie Oatmeal

(Makes 4 servings)

Ingredients:

- 1 1/2 cup 1% milk
- 2 cups water
- 1 1/3 large flakes oat
- 1/3 cup wheat germ
- 1 tablespoon maple syrup
- 1/2 teaspoon pumpkin pie spice or ground cinnamon
- 1 apple, cored and diced
- 1/2 cup sliced almonds

Method:

In a large saucepan, bring water and milk to a gentle boil over medium-high heat.
 Stir in oats and wheat germ.
 Reduce heat to medium-low heat; stir in maple syrup and pumpkin pie spice.
 Cook, stirring for about 12 minutes or until almost thickened.
 Remove from heat and stir in apple and almonds.
 Cover and let stand for 5 minutes before serving.

Nutritional value (per serving)

280 calories, 9.5 grams of fat, 41 grams of carbohydrates, 7 grams of fiber and 11 grams of protein

Recipe adapted by Sandy Corriveau, dietitian inspired by <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/conseils-alimentation-saine/planification-repas-cuisine-choix-sante/recettes/gruau-tarte-aux-pommes.html>

**EATING TO PREVENT,
 CONTROL
 AND REVERSE DIABETES.**

