

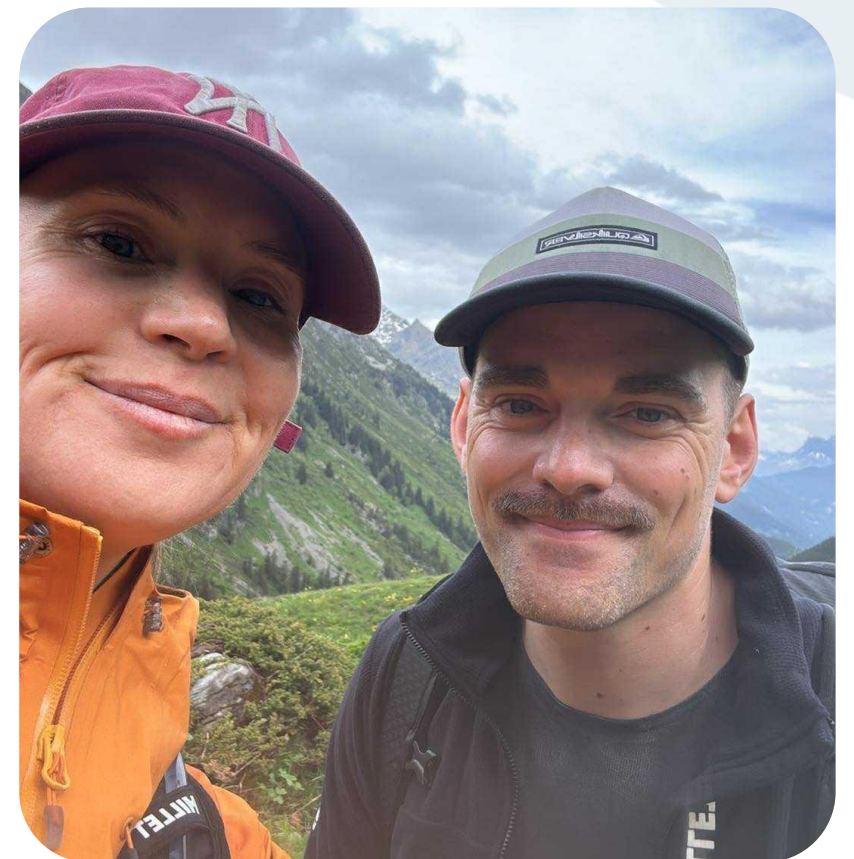
Événement

VOYAGER AVEC LE DIABÈTE DE TYPE 1: OUTILS, ASTUCES ET INSPIRATIONS

2 MAI 2026



Diabète
Québec



Julie Longpré
James Ravel





- **Comment se préparer pour un voyage**
- **La baignade**
- **Trek de recherche au Mont-Blanc**



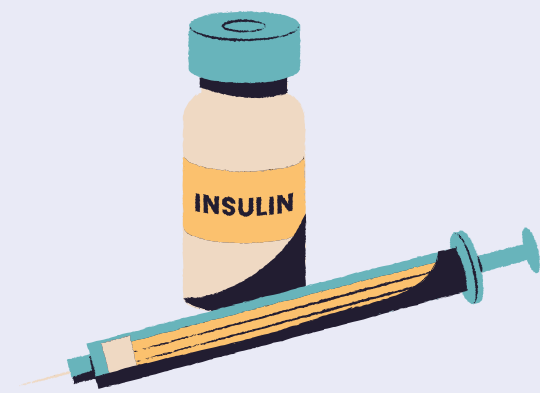
Consulter votre équipe de soins

1- Certificat médical :

- **Diabète de type 1 et autres maladies connues**
- **Type de traitement pour le diabète (ex. sous pompe ou sous multiples injections +CGM)**
- **Liste de médicaments (nom, dosage, voie et fréquence d'administration)**

2- Discutez des activités que vous entreprendrez durant votre voyage et comment des stratégies de traitement pour le diabète

Consulter votre pharmacie



Insuline

CGM

Glucagon-Baqsimi

Seringues + aiguilles
Stylos d'insuline

Glucomètre
Bandelettes de
glycémie
Lancettes

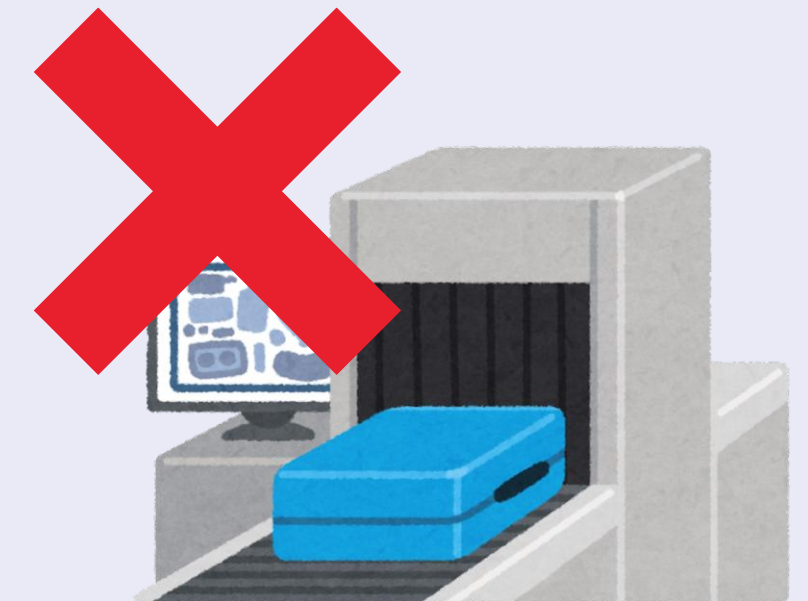
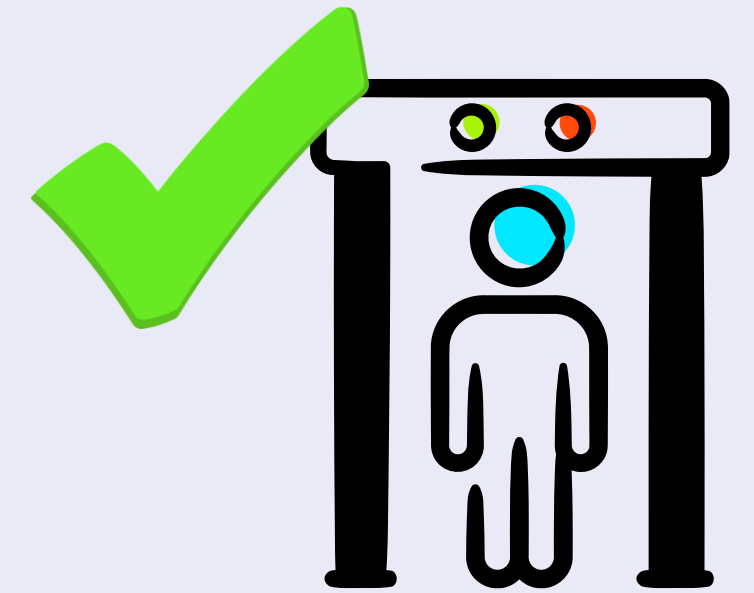
Cétonomètre
Bandelettes de
cétones
Lancettes

X 2

Consulter votre compagnie de pompe

1 mois en avance

Medtronic-Pompe de recharge	<ul style="list-style-type: none">• Passer vos commandes de fournitures de pompe. Multiplier par 2 vos besoin usuels• Imprimer ou sauvegarder une copie digitale de vos paramètres de pompe (basal, ratio I:G, facteur de correction etc.)• Préparer un plan de traitement avec votre équipe de soins en MIQ en cas de bris de pompe• Faire une demande de prêt de pompe et signer un contrat (la pompe de prêt est sous la même garantie que votre pompe). La pompe sera envoyé à votre domicile par la poste.• Ne pas passer les rayons X, les détecteurs de métal ok• Changer l'heure de la pompe/PDM/application arrivé à destination
Ypsomed-Pompe de recharge	
Omnipod-PDM de recharge	
Tandem-Pompe de recharge	



Bris de pompe à l'aéroport

Leçons apprises!



- Toujours avoir une pompe/PDM/téléphone de rechange (dans son bagage à main)
- Préparer un plan de traitement en MIQ avec son équipe de soins



Préparer votre trousse d'urgence



Glucagon nasal X2



Bonbons-jus*

**Glucomètre-bandelettes-lancettes
(autopiqueur)**

Appareil à cétones-bandelettes de cétones

Seringues-aiguilles ou stylos

Gaze-cotton-tampon d'alcool

Bagage à main



TOUS vos équipements et médicaments pour le diabète se trouve dans le bagage à main

JAMAIS enregistrer ce bagage dans la soute

Pourquoi?

- Risque de gèle
- Hypo ou hyperglycémie sévère dans l'avion
- Bagage perdu ou non récupéré arrivé à destination

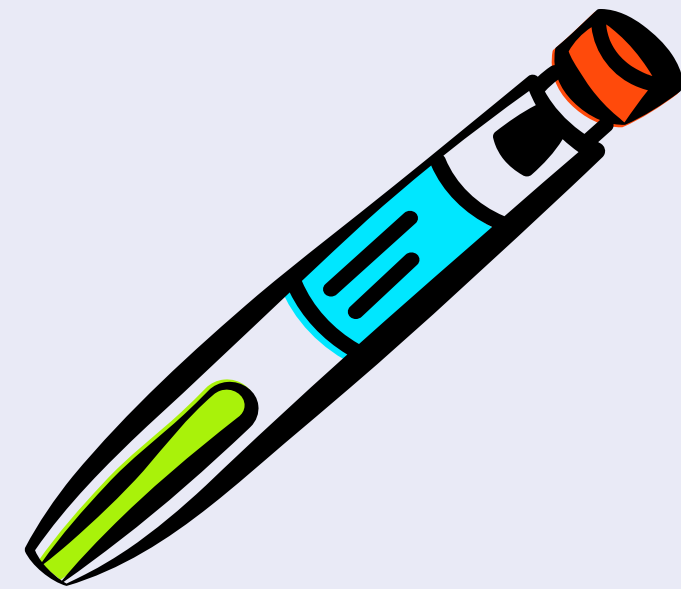
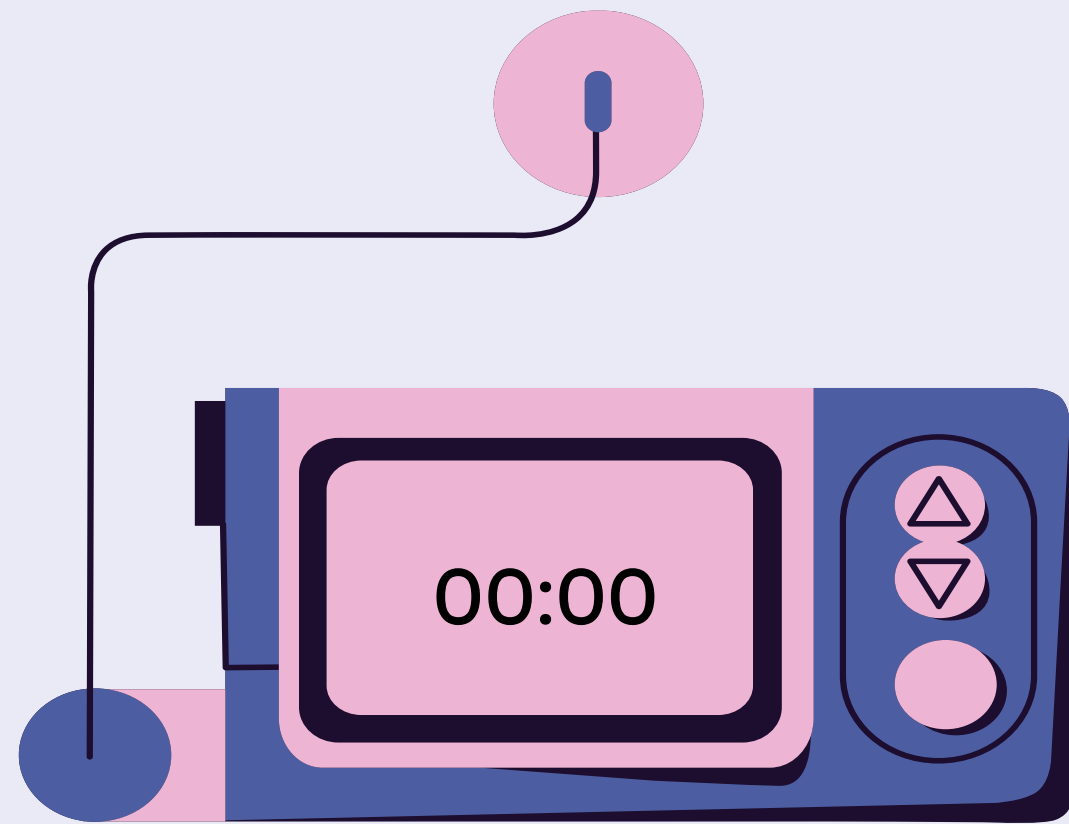
***Le contrôle de sécurité à l'aéroport vous permet de voyager avec vos médicaments et équipement médical pour le diabète et des petites boîtes de jus**

Hypoglycémie sévère dans l'avion



**Aviser les agent.es de bord
Médicaments et trousse d'urgence
Équipe de soins sur appel pour les urgences
médicales dans l'avion**

Décalage horaire



Assurances voyages-RAMQ

-Il est recommandé de prendre une assurance voyage pour ne pas avoir de surprise

Si vous êtes couvert par la RAMQ et n'avez pas d'assurances privés:

-Remplir questionnaire pour savoir si vous devez informer la RAMQ de votre départ

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/absence-quebec/informer-ramq-depart-quebec>





- **Comment se préparer pour un voyage**

- **La baignade**

- **Trek de recherche au Mont-Blanc**





La baignade et le diabète de type 1



Dispositifs	Durée dans l'eau	Profondeur
Medtronic	30 minutes	2,5 mètres
Ypsomed	60 minutes	1 mètre
Tandem	30 minutes	1 mètre
Pod (Omnipod)	60 minutes	2,5 mètres
Dexcom	24 heures	2,5 mètres
Freestyle	30 minutes	1 mètre



La baignade et le diabète de type 1



À retenir

Les pompes sont étanches mais **ne devraient pas** être exposées à l'eau - risque élevé de bris

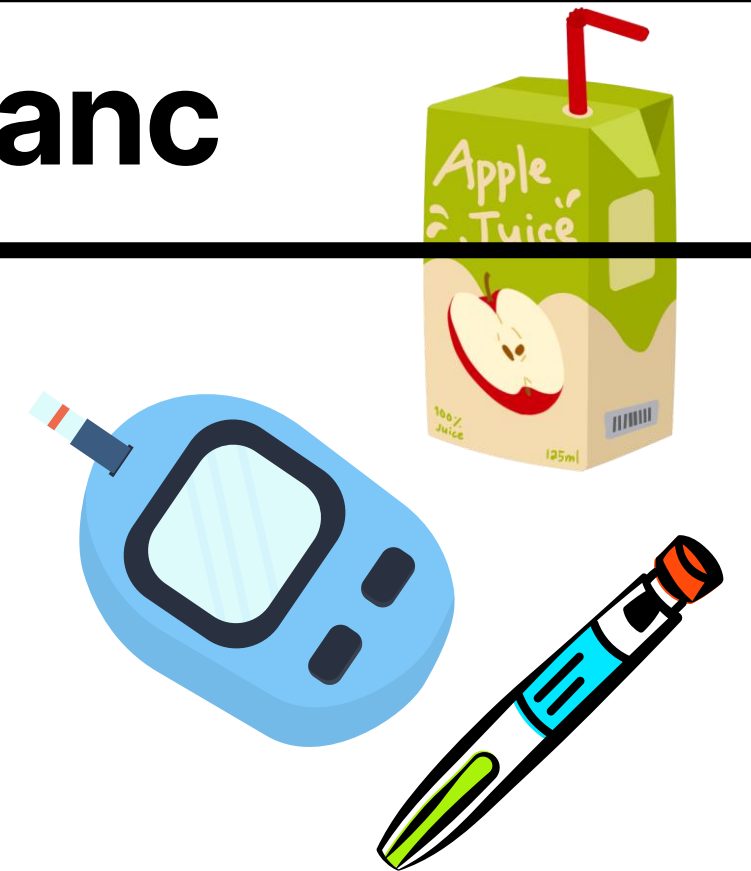
CGM et PODs sont étanches et le risque qu'ils cessent de fonctionner est moins grave car ils peuvent être remplacés





- **Comment se préparer pour un voyage**
- **La baignade**

• **Trek de recherche au Mont-Blanc**



Trek de recherche au Mont-Blanc



LA PRESSE



Avoir le diabète et atteindre les sommets



Trek de recherche au Mont-Blanc, qu'est que c'est?



Étude scientifique franco-canadienne

Juin 2025 – Alpes Suisse-Française-Italienne

14 participants avec DT1
(2 canadiens, 12 français)

Type de traitement boucle
fermé hybride

Commanditaire: Santélyls

Groupe académique de
recherche

Equipe de support: infirmiers, diabétologues, équipe scientifique (2 doctorants, une post-doctorante, une responsable scientifique), des guides, 3 vidéastres, 2 gestionnaires de projet

Pourquoi nous?



La préparation

Physique

Mentale

L'aventure

LES OBJECTIFS DU TREK

Dr Rémi Rabasa-Lhoret (IRCM)

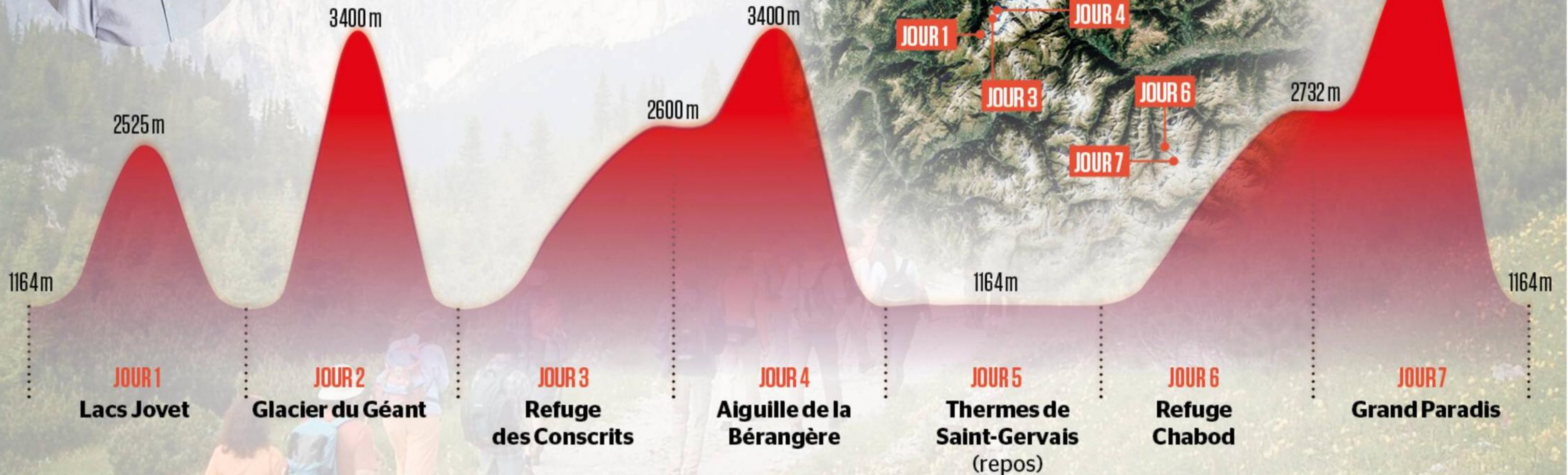


- Réduire la stigmatisation du diabète de type 1, en montrant que surmonter ses barrières est possible et bon pour la santé physique et mentale.

- Tester la résistance à l'altitude du matériel, notamment des pompes à insuline automatiques (« pancréas artificiels »).

- Étudier l'effet des montées et descentes sur les vaisseaux sanguins des patients.

- Étudier les effets d'un tel effort de plusieurs jours sur la glycémie des patients.





La préparation
avant la
randonnée

Gestion de la glycémie en altitude



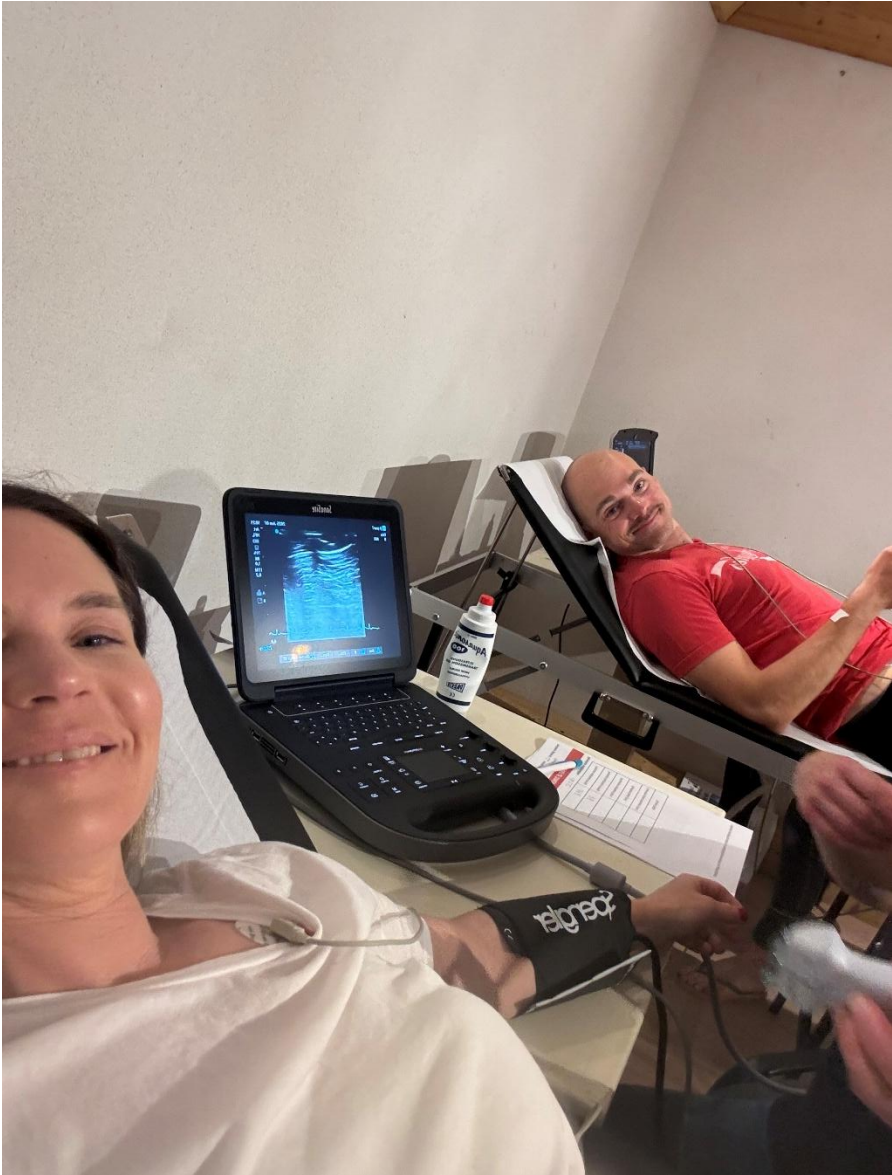
Glucomètre non opérationnel

Doute sur la précision du CGM

Symptômes d'hypoglycémie pouvant ressembler à ceux de la fatigue physique ou aux effets de l'altitude

Savoir accepter ses limites

La recherche médicale

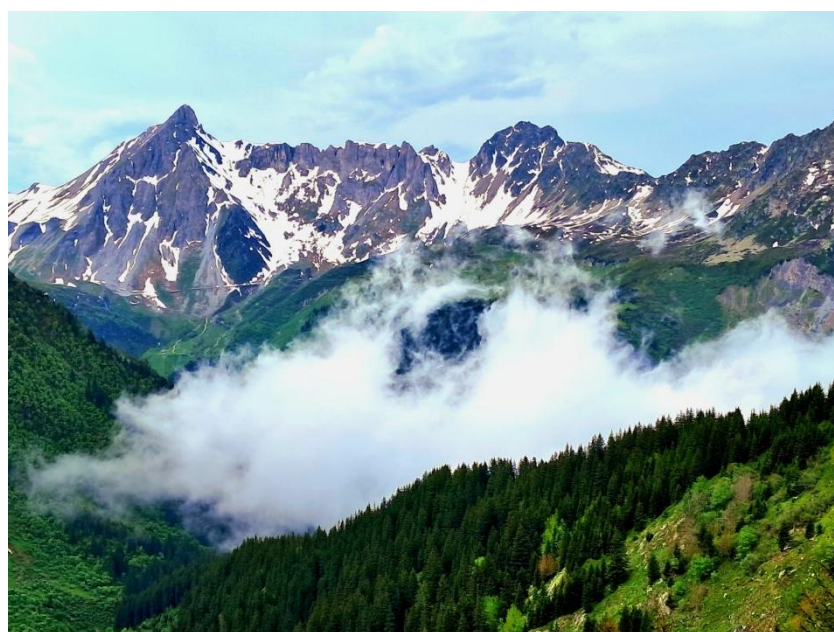
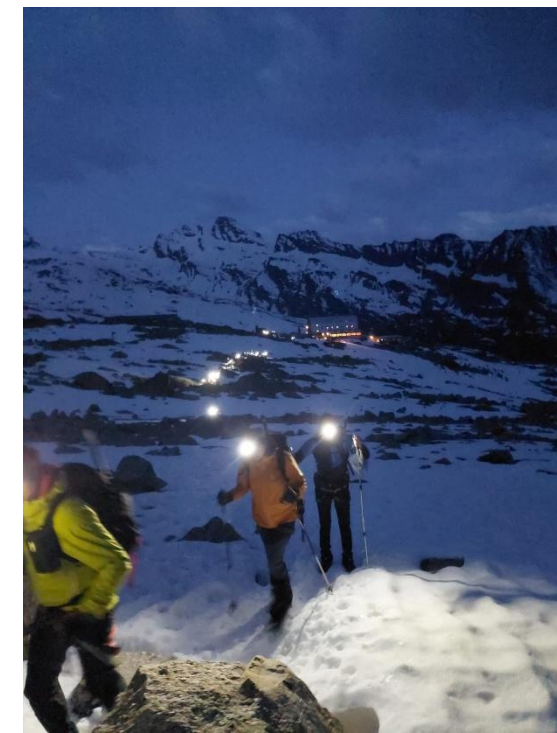
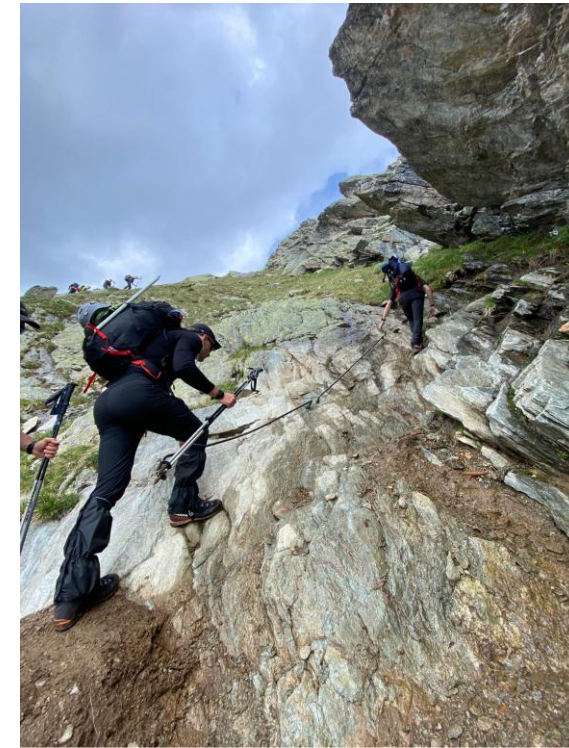


Conclusion

Prenez le soins de vous **préparer en avance** pour un voyage, cela deviendra moins laborieux avec l'expérience (comme le diabète)

À l'image des quatorze diabétiques du Mont-Blanc, nous avons appris que si le diabète impose ses règles, une préparation rigoureuse permet de s'en affranchir. Rien ne peut freiner celui qui anticipe pour mieux conquérir les sommets.





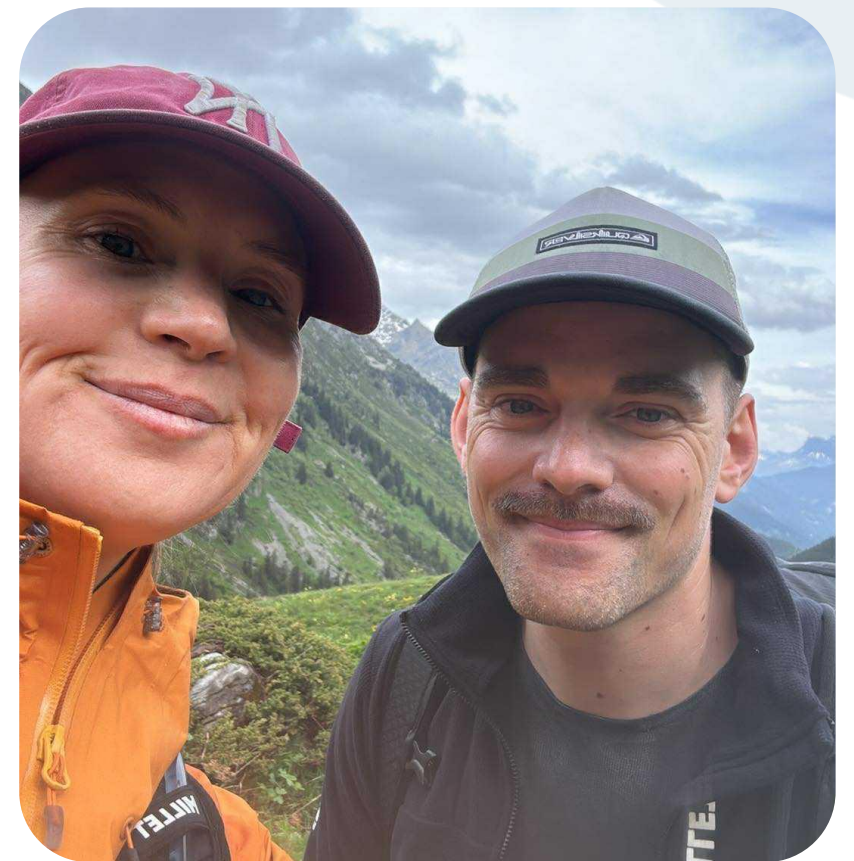
Événement

VOYAGER AVEC LE DIABÈTE DE TYPE 1: OUTILS, ASTUCES ET INSPIRATIONS

MERCI



Diabète
Québec



Julie Longpré
James Ravel