

Communiqué de presse

Mardi 5 juillet 2022

Diabète : 7 conseils pour partir l'esprit léger en vacances cet été

4 patients diabétiques sur dix déclarent que partir en voyage représente une vraie question d'organisation selon une étude Harris Interactive pour Roche Diabetes Care France¹. Décalage horaire, petits écarts alimentaires, forte chaleur, efforts et stress supplémentaires non habituels... Les vacances peuvent impacter le quotidien des personnes touchées par cette maladie chronique et déséquilibrer leur état de santé. La période estivale approche, et Roche Diabetes Care France livre 7 conseils simples et pratiques pour voyager sereinement quand on est diabétique.



1. Bien anticiper la préparation de sa valise

Toujours selon l'enquête Harris Interactive pour Roche Diabetes Care France, **près de 3 patients** diabétiques sur 4 déclarent devoir être organisés et prévoyants au quotidien pour assurer la bonne gestion de leur maladie. **Glisser ces 6 petits outils indispensables dans sa valise** aideront à conserver l'équilibre de son diabète pendant les vacances :

- Son appareil de surveillance glycémique (+ piles de secours & accessoires)
- Son traitement pour la durée du séjour
- Une pochette isotherme pour protéger son traitement des variations de température
- De petites collations en cas de besoin
- Son carnet de suivi glycémique
- Sa carte "J'ai un diabète".

¹ Enquête "Le diabète au quotidien" réalisée auprès de 100 patients diabétiques de type 1 et 300 patients diabétiques de type 2 par Harris Interactive en octobre 2017

Astuce : Pour éviter les mauvaises surprises, surtout si vous prenez l'avion (comme la perte des bagages ou le vol), pensez à glisser ces indispensables dans votre bagage à main plutôt qu'en soute. Autre astuce : n'hésitez pas à prendre en doublon certains éléments.

2. Bien gérer son diabète pendant le voyage, les trajets

Voyager implique généralement une augmentation des efforts physiques et ce, parfois sous de fortes chaleurs. Marche prolongée dans les couloirs de l'aéroport, sur les quais de gare, valises lourdes et difficiles à porter... **Faire régulièrement des pauses** permettra de reprendre des forces ! Une fois bien installé(e), pourquoi ne pas en profiter pour **s'hydrater (avec de l'eau, la seule boisson indispensable à l'organisme), se contrôler** (pour celles et ceux équipés d'un lecteur de glycémie) et **déguster une collation adaptée si nécessaire**.

Astuce : En cas de petite faim, ou de glycémie basse, les amandes, fruits secs, fruits frais ou barres de céréales sont les collations idéales alliant douceur et équilibre.

3. S'adapter au décalage horaire

Un décalage horaire - d'au moins 3h² - nécessite **l'adaptation des doses d'insuline et la fréquence de l'autosurveillance** pour les personnes concernées. **Il est nécessaire d'en parler en amont avec son médecin pour définir le protocole à suivre lors du voyage**. Accorder ses appareils à l'heure locale dès son arrivée (voire quelques heures avant le départ pour les patients les plus précautionneux et impatientes de partir) permettra de s'adapter plus rapidement.

4. Ajuster ses habitudes alimentaires

Les vacances sont souvent l'occasion de picorer d'étal en étal au marché du coin, de partager de bons repas avec sa famille et / ou ses amis... Il est tout à fait possible de profiter de ces petits plaisirs lorsque l'on est diabétique, il faut cependant **faire preuve de modération**. Il est conseillé de mesurer un petit peu plus régulièrement sa glycémie au début des vacances, le temps de l'adaptation au régime local.

Véritable compagnon de voyage conçu par Roche Diabetes Care France, **l'application gratuite Phil permet** - grâce à des recettes adaptées et personnalisées - **d'accompagner l'alimentation des personnes diabétiques en les orientant vers des plats savoureux, sains et adaptés**.

Astuce : Les aliments riches en glucides complexes et en fibres comme les céréales ou les légumineuses favorisent une satiété durable tout en évitant les variations importantes de la glycémie. Pour éviter l'hyperglycémie, mieux vaut privilégier les boissons et aliments peu sucrés. Attention à la consommation d'alcool qui peut provoquer des hypoglycémies ! Enfin, pensez à vous détendre et éviter toute source de stress

5. Prendre rendez-vous avec son médecin avant le départ

² Diabète Lab. Diabète en vacances. Consulté en juin 2022 sur <https://diabetelab.federationdesdiabetiques.org/memo-vacances/>

Consulter son médecin traitant et / ou son médecin **diabétologue** est conseillé avant de partir en voyage. Cela permet de **faire un bilan de santé, de vérifier que les vaccins sont à jour et de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication au projet**. Échanger avec un professionnel de santé avant de partir en voyage peut aussi faciliter l'adaptation de son traitement et de son alimentation sur place.

Astuce : Dans le cas d'un voyage à l'étranger, il est préférable de demander à son médecin d'établir les attestations et ordonnances en anglais avec la dénomination internationale (DCI) des insulines et médicaments.

6. Emporter les documents essentiels³

- Ses ordonnances habituelles
- Un certificat de transport de matériel médical
- Sa carte vitale, **son attestation d'assurance** et sa Carte européenne d'assurance maladie (dans le cas d'un voyage dans l'Union européenne)
- Les coordonnées du diabétologue avec une attestation mentionnant l'identité de la personne diabétique ainsi que son traitement
- **Sa carte de patient diabétique**
- **Un document faisant état des antécédents médicaux avec les coordonnées du médecin à joindre en cas d'urgence**
- **Les coordonnées d'un diabétologue sur place**
- **Les coordonnées d'un proche à contacter en cas d'urgence**
- **En cas de traitement par pompe à insuline : sa carte de porteur de pompe (fournie par le prestataire de santé à domicile) et les données de la pompe (débits, schéma de remplacement)**

Astuce : **Photographier ses ordonnances** permettra de toujours les avoir à proximité dans son téléphone.

7. PRO-FI-TER !

C'est l'été, il est temps de **se détendre** et de PRO-FI-TER ! La saison nous offre un large choix de fruits tous plus délicieux les uns que les autres : pêches, abricots, cassis, myrtilles... Optez pour une consommation des fruits entiers plutôt qu'en smoothie ou en jus.

Les vacances sont aussi l'occasion de **s'essayer à une nouvelle activité physique** comme le vélo, la course à pied, la natation et pour les plus téméraires le canyoning. **Le sport permet de diminuer la résistance à l'insuline et de mieux gérer le diabète. En cas d'activités physiques plus intenses ou de pratiques sportives, j'anticipe mes efforts et je fais toujours attention à l'hypoglycémie : je surveille ma glycémie avant, pendant et après l'activité physique.**

³ Diabète Lab. Diabète en vacances. Consulté en juin 2022 sur <https://diabetelab.federationdesdiabetiques.org/memo-vacances/>

A propos de Roche Diabetes Care France

Roche Diabetes Care est une entreprise de santé spécialisée dans le diabète. Depuis plus de 40 ans, elle conçoit des dispositifs médicaux, des solutions digitales et des services pour répondre aux besoins des patients et des professionnels de santé. Grâce à sa solution globale connectant dispositifs médicaux et solutions digitales, Roche Diabetes Care ouvre la voie à une gestion personnalisée du diabète, avec pour ambition de faciliter et d'optimiser la prise en charge et le suivi de cette maladie complexe.

Roche Diabetes Care France est une filiale du groupe Roche en France, aux côtés de Roche SAS France et de Roche Diagnostics France. Pour de plus amples informations, veuillez consulter www.roche.fr.

Contacts presse

Agence Monet+Associés

04 78 37 34 64

Chloé Vernay : cv@monet-rp.com

Angélique Perrot : a.perrot@monet-rp.com

M-FR-00007104 -1.0 - Établi en juillet 2022