

DÉPANNAGE UTILE À CONNAÎTRE

Mots clés : Novorapid®, Tableau-dose, Hydratation, Glucagon

En cas de perte de votre traitement oral ou de votre insuline et en attendant votre réapprovisionnement, vous pouvez utiliser de l'insuline rapide injectable **Novorapid® 100 U/ml**.

Vous devriez en trouver facilement. Vous serez astreint néanmoins à faire une glycémie capillaire toutes les 4 heures. Vous adapterez la dose d'insuline rapide au chiffre glycémique en prenant une collation ou le repas selon le tableau ci-dessous. Si un délai de 4 heures se rajoute au précédent (décalage de 8 heures ou 12 heures) faites de même en prenant toujours une collation et en ayant une collation sucrée toujours à portée de main.

| mmol/l | g/l | unités à injecter |
|-------------|-----------|-------------------|
| inf à 4,4 | inf à 0,8 | se resucrer |
| 4,4 à 6,7 | 0,8 à 1,2 | 0 unité |
| 6,7 à 8,9 | 1,2 à 1,6 | 2 unités |
| 8,9 à 11,1 | 1,6 à 2 | 5 unités |
| 11,1 à 13,3 | 2 à 2,4 | 10 unités |
| 13,3 à 16,7 | 2,4 à 3 | 15 unités |
| 16,7 à 22,2 | 3 à 4 | 20 unités |

Novorapid® est une insuline humaine d'action rapide. Elle commence à agir dans les 10 à 20 minutes qui suivent l'injection. Son effet maximum apparaît de 1 à 3 heures après l'injection et sa durée d'action est environ de 3 à 5 heures. L'aiguille doit rester au moins sept secondes sous la peau.

N'oubliez pas qu'il est toujours possible de contrôler sa glycémie en augmentant sa diurèse (élimination urinaire) et son activité physique tout en privilégiant un régime plus adapté. Cela reste toutefois plus compliqué pendant un vol !



Augmenter ses apports hydriques pendant le vol reste néanmoins une manière simple (mais insuffisante à long terme) de contrôler ses chiffres glycémiques en l'absence d'insuline rapide sous couvert d'une auto-surveillance glycémique assidue.

Si vous voulez augmenter votre diurèse, alternez eau plate et eau gazeuse riche en bicarbonates de sodium. L'augmentation de la diurèse entraîne une fuite de sodium et de potassium. Pour le potassium, manger une banane ou des fruits secs comme le raisin, une figue est une solution !

Notez au passage qu'une bonne hydratation permet aussi d'éviter certaines complications liées aux contraintes aéronautiques.

LES INDISPENSABLES

Avant votre départ, votre médecin devra vous prescrire en plus de votre traitement habituel :

- un kit de glucagon injectable en cas d'hypoglycémie. **GLUCAGEN KIT®**
- un stylo d'insuline "rapide" pour l'aller et le retour pour adapter vos chiffres de glycémie s'ils sont trop élevés.
- des aliments sucrés, solide ou liquide, à portée de main.

Vos capacités de réactions seront limitées si vous les oubliez ! Ils doivent dans tous les cas se trouver toujours à portée de main. Le coffre à bagages ne l'est pas !

Conserver l'insuline au frais pendant douze heures, sans l'endommager est à la portée de tout voyageur : la trousse iCool Weekender est disponible en pharmacie et sur le site Medactiv. Comptez 50 euros !

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais