



## INSULINE ET AVION

**Mots clés :** Insuline, Adaptation, Contrôle, Dextro, Glycémie capillaire

La conduite à tenir avant, pendant et après le vol est la suivante :

- Augmenter ou diminuer d'un quart votre dose d'insuline journalière du traitement habituel selon le type de déplacement Est ou Ouest.
- Surveillance glycémique avant chaque collation ou repas proposé et pris pendant le vol ou aux horaires habituels des repas pris à l'heure locale de départ en cas de transit.
- Adapter les chiffres glycémiques de votre auto-surveillance avec de l'insuline rapide (Novorapid®) si les chiffres glycémiques observés avant une collation (hors repas et insuline habituelle injectée) augmentent et dépassent la limite à ne pas dépasser conseillée par votre médecin. Mais attention ! Toute injection de Novorapid® vous oblige à avoir auprès de vous une collation sucrée.
- Injection de la dose d'insuline habituelle prévue dans votre traitement aux horaires des repas s'ils sont pris (petit-déjeuner, déjeuner et dîner à l'heure locale de départ). Tenez compte de l'augmentation ou de la diminution d'un quart que vous appliquerez selon le type de déplacement vers l'Est ou l'Ouest. Lire le chapitre suivant Insuline et décalage horaire.

Une surveillance glycémique plus rapprochée doit être effectuée si vous vous privez ou rajoutez un repas pour x raisons. En pratique, elle doit être faite au moins toutes les 4 heures.

Le tableau suivant vous donne la dose maximale d'insuline rapide Novorapid® à injecter selon le chiffre de glycémie observé. Il est conseillé de faire un essai en injectant la dose immédiatement en dessous du chiffre glycémique observée : (exemple glycémie capillaire 1,8 g/l faire 2 U s/c Novorapid® au lieu des 5 U proposées dans le tableau). En effet, la précision d'un lecteur en parfait état de fonctionnement même en utilisant une technique irréprochable est de + ou - 10 % à 15%.

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.

En cas d'hypoglycémie (glycémie inf à 0,8 g/l) après injection de Novorapid® : arrêt de toute injection d'insuline Novorapid®, prendre une "solide" collation sucrée et refaire une glycémie capillaire dans l'heure (auto-surveillance). Chez certains diabétiques, l'action de l'insuline rapide peut être encore plus rapide. Donc prudence !

## Objectifs

Ils sont toujours les mêmes entre 1 et 1,5 g/l pour les diabétiques en forme et 1,5 à 2 g/l pour les diabétiques fatigués... Mais en vol, un diabétique en forme pourra frôler sans inconvénient les 2 -2,5 g/l et le diabétique fragile les 2,5-3 g/l. À l'inverse, un diabétique âgé équilibré à 2 g/l peut se sentir en "hypo" s'il tombe à 1g/l sous l'effet d'un traitement trop rigoureux ou d'un apport alimentaire insuffisant. Donc l'adaptation de vos chiffres glycémiques doit être réfléchie et mesurée.

Rappelons qu'une hypoglycémie est plus grave qu'une hyperglycémie de quelques heures. L'adaptation se fera donc si besoin au cours du voyage et seulement en cas d'échappement vers le haut des chiffres glycémiques au-delà de 2,5 g/l voire 3 g/l. L'injection de toute insuline doit toujours se faire avec une collation effectivement prise. Il est conseillé d'avoir à portée de main une autre collation sucrée jusqu'à la prochaine surveillance glycémique 4 heures plus tard.



## IMPORTANT

Gardez toujours à l'esprit qu'à partir du décompte des passagers, les mesures de sécurité entourant le décollage et l'ascension de l'appareil jusqu'à l'extinction des consignes lumineuses dureront au minimum 30 à 45 minutes voire plus. Soyez aussi très attentif à l'annonce de la descente par le commandant de bord. Les mêmes consignes d'une durée similaire vous seront imposées. Pendant ce laps de temps, il est illusoire d'espérer pouvoir adapter votre traitement. **L'impossibilité de chercher dans le coffre à bagage de quoi vous traiter ou vous "sucrer" impose d'avoir votre traitement, votre appareil d'auto-surveillance et une collation sucrée à portée de main pendant le décollage et l'atterrissage.**

Un apport glucidique régulier est généralement possible en vol. Des boissons sucrées sont proposées pendant toute la durée du vol dans les offices des vols long-courriers. Les vols court ou moyen-courriers en offrent aussi systématiquement. Ils peuvent être payant sur les compagnies à bas-coût.

En aéronautique commerciale, temps de vol maximal de 12 h, l'hypoglycémie est la situation la plus à craindre ! Elle impose en cas de malaise sévère le déroutement pour raison médicale. Il est donc important d'avoir sur soi et non dans le coffre à bagages son stylo injectable de Glucagen Kit 1mg/ml®.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais