



INSULINE ET DÉCALAGE HORAIRE

Mots clés : Décalage horaire, Insuline, Auto-surveillance, Adaptation

Il est impératif d'avoir sur soi différentes collations pour au moins 12 heures.

Prévenir éventuellement le personnel de bord pour être servi en priorité selon les horaires d'injection. En pratique, c'est plus facile à dire qu'à obtenir !

L'ajustement des doses d'insuline n'est pas nécessaire pour les voyages Nord-Sud mais seulement pour les voyages Est-Ouest si un décalage horaire dépasse les 5 heures.

Pour s'en tirer sans trop de difficulté quelques conseils pratiques et utiles :

- Faire toutes les 4 heures une auto-surveillance de la glycémie.
- Si le choix est possible, un départ matinal est préférable. Mais attention au stress et au risque d'hypoglycémie.
- Adapter progressivement son traitement à l'heure locale du pays d'arrivée afin d'éviter tout dérèglement thérapeutique avec en particulier la survenue d'hypoglycémie nocturne.

Un déplacement vers l'Ouest allonge la journée. Un déplacement vers l'Est la raccourcit.

Un décalage horaire de moins de 3 heures ne demande qu'un léger décalage des horaires d'injection. L'adaptation du traitement insulinaire n'est à faire que le jour du voyage en avion.

Déplacement vers l'Ouest avec décalage horaire supérieur ou égal à 6 h

Dose de départ matinale normale, collations pendant le vol et repas en fonction des horaires habituels. L'allongement de la journée et l'augmentation du nombre de repas nécessite l'injection supplémentaire de 1/4 de la dose totale d'insuline quotidienne en insuline ordinaire associée à une collation. Le soir, injection de l'insuline prescrite en France selon l'heure locale. Le traitement est poursuivi le lendemain selon les horaires habituels.

Exemple : Départ 9 h, vol de 8 h, décalage horaire de 6h, ($9 + 8 - 6 = 11$) arrivée 11 h, injection d'un quart supplémentaire à l'heure d'arrivée à 11 h + déjeuner puis dîner.

Déplacement vers l'Est avec décalage horaire supérieur ou égal à 6 h

La dose d'insuline précédant le départ comprendra les 3/4 de la dose quotidienne habituelle. A l'arrivée, heure locale, injection de la dose du soir. L'injection du soir est donc plus précoce qu'à l'accoutumée et associée au dîner. Le lendemain matin, réveil heure locale injection de la dose prescrite habituellement.

Exemple : départ 9 h, vol de 8 heures, décalage horaire de 6 h, arrivée heure locale 23h. injection de l'insuline du soir, dîner, nuit réveil petit déjeuner insuline du matin.

En pratique

Les exemples proposés ne sont jamais les bons ! De plus qu'appelle-t-on insuline ordinaire, rapide, intermédiaire, lente, semi-lente, retard ? Quel que soit le type d'insuline utilisée dans la journée et prescrite par votre médecin traitant, l'adaptation des chiffres de glycémie récupérés au fil de votre auto-surveillance glycémique devra se faire pour des raisons pratiques avec une insuline "rapide" type Novorapid® sans modifier le traitement habituel. L'insuline "rapide" possède une durée d'action de 4 à 6 heures correspondant au délai moyen des décalages horaires et à ses multiples.

Néanmoins, il est utile d'appliquer la règle basée sur l'allongement ou le raccourcissement de la journée lié au décalage horaire. Elle donne une idée assez juste des besoins en insuline pendant la journée de voyage et concourt à éviter une éventuelle hypoglycémie toujours sévère, le risque de coma lié à une hyperglycémie étant plus rare. Il faut toutefois garder à l'esprit les effets nocifs d'une hyperglycémie élevée et prolongée dans le temps sur l'appareil cardio-vasculaire (augmentation du risque d'accident coronarien et d'AVC). C'est une des raisons qui impose à un patient diabétique de faire l'évaluation du risque coronarien avant d'entreprendre un voyage, le risque hyperglycémique se surajoutant au risque hypoxique. Cette évaluation est d'autant plus nécessaire que le futur voyageur est indemne de tout traitement à visée cardio-vasculaire.

Quel que soit le voyage envisagé, l'activité physique, le rythme des repas, leur valeur calorique, la quantité de boissons absorbées varieront selon vos



capacités et votre volonté. Elles seront aussi influencées par les conditions environnementales rencontrées, d'un avion ou d'un aéroport à l'autre. Il sera donc très difficile de maintenir un équilibre glucidique idéal basé sur le traitement insulinique habituel. Pour y parvenir vous devrez tenir compte des conseils suivants que vous pourrez lire au paragraphe suivant Insuline et avion : avant, pendant et après le vol.

voyage-aptitude-senior.fr © création décembre 2007
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais