



RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES AUX DID (i)

Mots clés : DID, Insuline, Glucagon, Contrôle, Dextro, Auto-surveillance

Injectez la quantité d'insuline quotidienne en fonction de vos apports pendant votre journée de transport. Si vous en avez l'habitude, essayer d'évaluer la quantité d'hydrate de carbone de vos repas pour dépister à temps une hypoglycémie sinon utilisez votre lecteur de glycémie.

Matériels et mesures indispensables

- Un lecteur de glycémie avec des piles neuves, des lancettes, des bandelettes, des tests pour recherche d'acétone, un stylo d'insuline rapide Novorapid®, un kit injectable de glucagon® (GLUCAGEN KIT®).
- Un sac isotherme est conseillé pour votre stock d'insuline (conservation +2 +8°C). L'insuline utilisée doit être conservée à température ambiante, à l'abri de la lumière. Elle ne doit en aucun cas être congelée !
- Garder les seringues ou stylo dans leur emballage. En cas de complication lors des contrôles de sécurité, rapprochez-vous du responsable au sol de la compagnie aérienne en vue de confier votre matériel et médicaments au personnel de bord. Vous serez ainsi identifié en tant que passager nécessitant une attention particulière.
- Avoir sur soi son ordonnance traduite si possible en anglais de porteur d'une pompe à insuline. Demandez un contrôle manuel pour éviter le passage sous le portique et autre scanner. Si le contrôle se fait à l'aide d'un détecteur manuel vérifier qu'il n'y a pas eu déprogrammation de votre pompe. Cette recommandation est aussi valable en cas de contrôle par Scanner Corporel à ondes millimétriques selon le même principe de précaution.
- Avoir sur soi pendant toute la phase de décollage sa seringue auto-injectable de glucagon : GLUCAGEN KIT®. Si vous vous êtes injecté de l'insuline avant le départ, soyez attentifs aux premiers symptômes d'hypoglycémie : sensation de faim, sueurs froides... Les conditions d'un départ en voyage (stress, alimentation différente, horaires décalés) sont source d'hypoglycémie. Gardez votre seringue de glucagon dans sa



boite d'origine et veillez à ce qu'elle contienne sa notice d'utilisation. Celui qui vous l'injectera ne sera peut-être pas médecin ou infirmier.

- Un kit de pansement avec compresses et antiseptiques (dakin® ou Bétadine®) en cas de plaie des pieds. Surveillez-les ! Ayez une hygiène parfaite : une plaie propre, lavée avec de l'eau et du savon, cicatrise. Une plaie non nettoyée sur laquelle est appliqué un désinfectant même en grande quantité ne cicatrise pas forcément !
- Le rythme de vie pendant un voyage étant plus soutenu, veillez à bien surveiller vos chiffres glycémiques et à adapter vos doses d'insuline régulièrement en gardant un intervalle de temps de deux ou trois jours avant chaque modification. Ne pas oublier qu'une hyperglycémie diurne peut être réactionnelle à une hypoglycémie nocturne. L'activité physique consommatrice de sucre va diminuer vos besoins en insuline. Les excès alimentaires risquent de les augmenter. Une auto-surveillance s'impose pendant votre voyage.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais