



## Saison 1 / épisode 1

### RÉGINALDO, UN HÉRO-MUCO-COMME-TOUS-LES-MUCOS, ASSISTE À UN MARIAGE

*Aujourd'hui, Réginaldo se rend au mariage de son frère. La cérémonie se passe dans le Sud en plein été.*

Nous sommes heureux de vous présenter notre nouvelle page Éducation thérapeutique appelé aussi : « **la vie de Réginaldo, un super-héro-comme-tous-les-mucos** ». Vous retrouverez ce personnage, chaque trimestre, confronté à différentes situations. Ce sera l'occasion pour vous de faire le point sur vos connaissances.

#### Pourquoi cette rubrique ?

L'association Vaincre La Mucoviscidose et une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé dont Valérie David, pédiatre au CRCM de Nantes ont initié en 2003, un groupe LE GETHEM (groupe éducation thérapeutique et mucoviscidose) pour mettre au point des méthodes, référentiels et outils d'éducation thérapeutique. Leur réflexion partait du fait que mieux les patients mucos connaîtraient leur maladie, mieux ils arriveraient à la gérer et plus ils retarderaient son aggravation.

*Le Conseil des Patients de Vaincre la Mucoviscidose ; la lettre aux adultes n° 62 (été 2010)*



1

#### PREMIÈRE EMBÛCHE

La veille, Réginaldo a aidé aux préparatifs sous une chaleur accablante. Le soir venu, il n'a plus aucune énergie, se sent fatigué et a des maux de têtes. Réginaldo prend un paracétamol et va se coucher. Le lendemain, après une longue attente sur le parvis de la mairie, il est pris de nausées et d'un violent mal de tête.

- a) Réginaldo va à une terrasse, il demande un coca et prend un paracétamol.
- b) Réginaldo boit 1 litre d'eau en peu de temps et mange des olives très salées.
- c) Réginaldo rentre se mettre au frais dans l'église.

2

#### DEUXIÈME EMBÛCHE

Réginaldo est, comme beaucoup de nos héros-mucos, atteint d'insuffisance pancréatique. En lisant le menu, il sait déjà qu'il doublera sa quantité de Créon® au début du repas. A minuit, le gâteau des mariés arrive enfin. Réginaldo s'en prend une bonne part. Une demi-heure plus tard, il est pris de violentes douleurs au ventre.

- a) Réginaldo reprend 2 Créons® en pensant que ça agira toujours un peu.
- b) Réginaldo part s'installer aux toilettes, il n'y a plus qu'à attendre !
- c) Réginaldo s'en veut : il aurait dû reprendre des gélules avant le gâteau.

3

#### TROISIÈME EMBÛCHE

Réginaldo est atteint de diabète. Ce soir, il se sent en forme et a décidé d'être le roi de la night. Il a bien dosé son insuline en début de repas. Malgré cela, après une heure sur la piste, Réginaldo se sent faible, a des palpitations et se sent très fatigué. Il reconnaît les symptômes de l'hypoglycémie.

- a) Il part chercher du pain en cuisine.
- b) Il boit un whisky pour se donner un petit coup de fouet.
- c) Il va s'asseoir et demande qu'on lui apporte un grand verre de coca.





## Saison 1 / épisode 1

RÉGINALDO, UN HÉRO-MUCO-COMME-TOUS-LES-MUCOS, ASSISTE À UN MARIAGE

### RÉPONSES

#### 1 EMBÛCHE N°1

Réginaldo présente les signes d'une déshydratation. C'est une des urgences de la mucoviscidose. Les jours de forte chaleur, il faut prendre des suppléments en sel dans l'alimentation ou sous forme de gélules ou comprimés. La réponse (a) n'est pas la meilleure puisqu'un coca ne suffira pas à le réhydrater. Il fallait donner la réponse (b), **boire beaucoup et manger du sel**. La réponse (c) est aussi bonne après la (b), puisqu'il lui faut se mettre ensuite à l'ombre et au frais.

Attention, avaler le sel directement à la petite cuillère peut faire vomir !!

#### 2 EMBÛCHE N°2

Le Créon® doit être pris en début de repas et Réginaldo a eu raison de doubler la dose de Créon® puisqu'un repas de fête est souvent plus gras ; mais lorsque le repas s'étend sur une période longue, il faut répartir le nombre de gélules en 2 ou 3 prises.

#### 3 EMBÛCHE N°3

Dans ce cas-ci, Réginaldo souffre de diabète. Les symptômes qu'il ressent sont effectivement le signe d'une hypoglycémie ; c'est-à-dire d'un manque de sucre dans le sang. En effet, le sucre est un carburant de notre organisme et le pancréas (entre autre) régule par l'intermédiaire de l'insuline le niveau de ce carburant dans le sang et dans les cellules. L'hypoglycémie de Réginaldo n'est pas liée au repas puisqu'il a bien géré son insuline à ce moment-là et qu'il a mangé en quantité suffisante. Cette baisse de sucre est liée à l'effort musculaire durant la danse. Son corps a profité du sucre et n'en a plus suffisamment. La meilleure réponse est donc la (c) ; il est préférable de boire un grand verre de coca et s'asseoir en attendant que le niveau de sucre augmente dans le sang plutôt que d'aller soi-même chercher du pain. Le pain contient du sucre, mais c'est du sucre lent au contraire du sucre contenu dans le coca qui est vite assimilé par l'organisme et que l'on dit rapide, la prochaine fois, il pourra penser à prendre plus de féculents lors de son repas avant de danser ! Prendre un verre d'alcool est par contre une mauvaise réponse car l'alcool a tendance à aggraver l'hypoglycémie.

#### + Le saviez-vous ?

Question proposée par la diététicienne du CRCM adultes de Nantes

**A quel moment est-il préférable de prendre ses vitamines A, D, E et K ?**

Les vitamines A, D, E et K sont des vitamines liposolubles, c'est-à-dire solubles dans les lipides. Or, dans la mucoviscidose les lipides étant mal assimilés, ces vitamines ne le sont pas non plus. Il faut donc prendre ces vitamines en même temps que le Créon® pour ceux qui sont insuffisants pancréatiques.

**VAINCRE LA  
MUCOVISCIDOSE**