



FICHE CONSEILS INSULINE PATIENT

Pourquoi ai-je besoin d'insuline ?

Dans le diabète de type 2, quand votre taux de sucre n'est pas assez bien contrôlé avec le traitement par comprimé, il peut être nécessaire de mettre en place un traitement par insuline, soit seul soit en complément du traitement par comprimés.

L'insuline est le plus souvent utilisée sous la forme d'un stylo injecteur simple d'utilisation. Les aiguilles sont très fines afin de diminuer les sensations de piqûres.

Il est important de continuer à faire attention à votre alimentation et de continuer une activité physique. L'insuline seule ne permet pas à elle seule de corriger le diabète.

Il est à noter qu'une légère prise de poids peut être provoquée par l'insuline.

Quels signes quand je manque de sucre ?

Règle à appliquer : Toujours avoir du sucre avec moi.

Je manque de sucre lorsque le taux de sucre est de **moins de 0,60 g/L**. C'est l'hypoglycémie.

Les signes de l'hypoglycémie :

- Pâleur
- Sueurs
- Tremblements
- Sensation de faim
- Sensation de malaise
- Troubles de la vue
- Cauchemars
- Agitation
- Réveil avec maux de tête, ...

Que faire quand je manque de sucre ?

- 1 J'arrête toute activité
- 2 Je fais un test de glycémie si possible (mesurer le taux de sucre au bout du doigt)
- 3 Je mange quelque chose pour me « re-sucrez » (**3 pierres de sucre, 1 jus de fruit, 2 cuillères à soupe de confiture...**)

Pourquoi mon taux de sucre était trop bas ?

Il y a toujours une cause à une hypoglycémie.
Le but est de la trouver pour ne plus la reproduire.

- 1) Exercice physique non prévu ou plus important que d'habitude
- 2) Un repas insuffisant en féculents ou avec modification des horaires
- 3) Une erreur de dose d'insuline
- 4) Il est possible que mon traitement ne soit plus adapté. Il faut dans ce cas contacter mon médecin pour le modifier.

Comment éviter les hypoglycémies ?

- 1) Ne jamais sauter de repas ou de collation
- 2) Si l'horaire du repas est décalé, faire l'injection d'insuline juste avant le repas
- 3) Éviter l'alcool à jeun
- 4) Faire un contrôle de la glycémie au moindre doute d'un malaise

Comment gérer mon traitement au quotidien ?

Attention à bien vérifier les dates de péremption de l'insuline.

L'insuline se conserve à température ambiante pendant 1 mois (éviter les températures extrêmes, dans ce cas utiliser un contenant isotherme).

Les horaires d'injections de l'insuline vous seront donnés par votre médecin.

Réaliser mon injection dans de bonnes conditions :

- Je change d'aiguille ou de seringue à chaque injection
- Ma peau doit être propre mais la désinfection n'est pas indispensable
- J'agite le stylo injecteur pour que la concentration soit la même dans tout le flacon.
- Je purge l'aiguille avec 2 unités d'insuline
- Je pique avec l'aiguille perpendiculairement à la peau
- Je laisse l'aiguille sous la peau quelques secondes à la fin de l'injection
- Je change de site d'injection (évite la perte d'efficacité par l'apparition de lipodystrophies qui sont des boules de graisse).

Sites d'injection de l'insuline :

