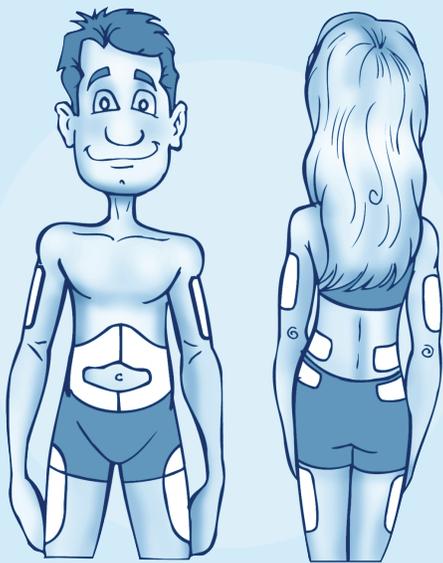


Sites d'injection de l'insuline



NOTE : Il est très important de changer d'endroit (faire une rotation) lorsqu'on injecte l'insuline afin d'éviter la formation de boules de graisse qui pourraient nuire à l'absorption de l'insuline. Vous pouvez, par exemple, alterner d'un côté à l'autre de votre abdomen ou changer d'endroit du même côté de l'abdomen.

Évitez d'utiliser la zone de 2 pouces qui entoure votre nombril.

Stylos injecteurs :

Veillez consulter le manuel d'instructions qui accompagne votre stylo injecteur pour comprendre son fonctionnement, comment installer la cartouche et comment préparer celui-ci pour l'injection d'insuline. Il existe différentes tailles et longueurs d'aiguilles à insuline. La plupart du temps, l'aiguille la plus courte est recommandée. Discutez avec votre professionnel de la santé à propos de la longueur d'aiguille adéquate pour vous.

Mélange de l'insuline :

L'insuline en suspension ou d'apparence trouble (NPH prémélangée doit être mélangée avant l'utilisation. Il faut rouler dix fois le stylo injecteur et le basculer dix fois sur la pointe. L'insuline doit être blanche et avoir une consistance laiteuse.

Vérification de l'écoulement de l'insuline (amorce) :

Fixez l'aiguille au stylo. Tourner le sélecteur de dose à 2 ou 3 unités (selon la recommandation du fabricant), tournez le stylo vers le haut et appuyez sur le bouton. S'il n'y a pas de jet d'insuline, recommencez avec 2 autres unités.

Injection de l'insuline :

Après avoir vérifié l'écoulement de l'insuline, sélectionner la dose d'insuline à injecter. Insérez la pointe du stylo sous la peau à un angle de 90 degrés. Poussez le bouton de dosage jusqu'à ce que le '0' apparaisse. Comptez 10 secondes avant de retirer l'aiguille de la peau pour vous assurer de recevoir la dose complète. Si vous utilisez des aiguilles plus longues (≥ 8 mm, vous devrez peut-être soulever doucement la peau avant l'injection.

Site	Choses à considérer
Abdomen (ventre) N'utilisez pas la zone de 2 pouces (10 cm) qui entoure votre nombril.	Facile à atteindre. L'insuline est absorbée rapidement et de manière continue.
Fesse et cuisse	Taux d'absorption plus bas que dans les sites de l'abdomen et des bras.
Extérieur des bras	Après l'abdomen, les bras sont les sites où l'absorption est la plus rapide. Plus difficile à atteindre en cas d'auto-injection.

Types d'insuline :

Type d'insuline	Début de l'action	Efficacité maximale	Durée de l'action	Moment recommandé pour l'injection
Insulines de bolus				
Analogues à action rapide <ul style="list-style-type: none"> • Apidra / Humalog (U100, U200) / NovoRapid • Fiasp 	10 – 15 min. 4 min.	1 – 2 heures 30 min – 1.5 heures	3 – 5 heures 3 – 5 heures	Administrée quotidiennement lors d'un ou plusieurs repas. Injecter de 0 à 15 minutes avant ou après les repas. La Fiasp doit être administrée deux minutes avant le début du repas ou jusqu'à 20 minutes après.
Courte durée d'action <ul style="list-style-type: none"> • Entuzity U500 • Humulin-R / Novolin ge Toronto 	15 min. 30 min.	4 – 8 heures 2 – 3 heures	17 – 24 heures 6.5 heures	Administrée quotidiennement lors d'un ou plusieurs repas. Doit être injectée de 30 à 45 minutes avant le début d'un repas.
Insulines basales				
Action intermédiaire <ul style="list-style-type: none"> • Humulin-N / Novolin ge NPH 	1 – 3 heures	5 – 8 heures	Jusqu'à 18 heures	On commence souvent par une injection quotidienne au coucher. Peut être administrée une ou deux fois par jour. Non administrée en fonction des repas.
Analogues à action prolongée <ul style="list-style-type: none"> • Basaglar / Lantus U100 • Levemir • Toujeo U300 • Tresiba U100, U200 	90 min.	Sans objet	Jusqu'à 24 heures 16 – 24 heures > 30 heures 42 heures	On commence souvent par une injection quotidienne au coucher. On peut administrer l'insuline détémir (Levemir) une ou deux fois par jour. Non administrée en fonction des repas.
Insulines prémélangées				
Insulines régulières prémélangées <ul style="list-style-type: none"> • Humulin 30/70 • Novolin ge 30/70, 40/60, 50/50 	Les début, pic et durée d'action des insulines prémélangées dépendent de la quantité d'insuline à action rapide ou courte et d'insuline intermédiaire. Vérifier ci-haut le moment d'activité maximale selon les types d'insuline.		Administrées quotidiennement lors d'un ou plusieurs repas. Doivent être injectées de 30 à 45 minutes avant le début d'un repas.	
Analogues de l'insuline prémélangés <ul style="list-style-type: none"> • Humalog Mix 25, Mix 50 / NovoMix 30 			Administrés quotidiennement lors d'un ou plusieurs repas. Injecter de 0 à 15 minutes avant ou après les repas.	

Entreposage sécuritaire de l'insuline

Il faut entreposer l'insuline non ouverte au réfrigérateur (entre 2° C et 8° C). Une fois ouverte, on peut la conserver jusqu'à un mois à la température de la pièce. Les insulines Levemir et Toujeo sont l'exception, elles peuvent être conservées à la température de la pièce durant 42 jours. Tous les types d'insuline doivent être entreposés à l'abri de la chaleur et de la lumière directe. Il faut jeter l'insuline qui a été congelée ou exposée à des températures de plus de 30° C. Ne jamais utiliser l'insuline après la date de péremption.

Identification pour le diabète

Vous devez toujours porter une identification relative au diabète. Vous pouvez acheter un bracelet ou un collier MedicAlert® dans une pharmacie ou une bijouterie. Ayez toujours un document fournissant tous les renseignements entourant votre diabète dans votre porte-monnaie ou sac à main.

Utilisation des aiguilles de stylo-injecteurs :

Utilisez une seule fois les aiguilles de stylo-injecteur. Ces aiguilles sont minces, elles peuvent se plier ou se casser en cas de réutilisation. Cela peut rendre les injections plus douloureuses. Le fait de laisser les aiguilles dans la cartouche peut provoquer un écoulement d'insuline ou laisser pénétrer de l'air dans la cartouche, ce qui nuit à la concentration de l'insuline.

Comment se débarrasser des objets tranchants

Pour se débarrasser en toute sécurité des aiguilles de stylo injecteur et des lancettes, il faut les placer dans un contenant pour objets tranchants. Informez-vous auprès de votre pharmacie locale. De nombreuses pharmacies fournissent des contenants sécuritaires qui résistent à la perforation. Échangez les contenants pleins pour des contenants vides à la pharmacie. Il faut toujours respecter les règlements locaux lorsqu'on se débarrasse des objets tranchants.

Lignes directrices pour la conduite automobile

Prévention de l'hypoglycémie pour tous les conducteurs traités avec de l'insuline

- Vérifiez votre glycémie immédiatement avant de conduire et au moins à toutes les quatre heures pendant les longs trajets. Ayez toujours votre glucomètre et des glucides à action rapide à portée de la main (p.ex. accrochés au pare-soleil).
- Vous devez éviter de conduire lorsque votre glycémie est inférieure à 4,0 mmol/L. Si vous ressentez des symptômes d'hypoglycémie durant la conduite, arrêtez votre véhicule dans un endroit sécuritaire et retirez les clés du contact.
- Si votre glycémie est inférieure à 4 mmol/L, vous devriez prendre 15 grammes de glucides et ne pas commencer à conduire avant que votre glycémie soit au moins à 5 mmol/L. Il est suggéré d'attendre 40 minutes, le temps de se remettre complètement de l'hypoglycémie.

- Si votre glycémie est inférieure à 2.8 mmol/L durant la conduite, vous devez arrêter de conduire immédiatement, et aviser un membre de votre équipe de soins le plus rapidement possible.

Les chauffeurs professionnels doivent :

- Vous devriez suivre les recommandations ci-haut ainsi que suivre les règlements reliés au diabète qui ont cours dans votre province.

Chaque province a des règlements particuliers en matière de capacité de conduire en fonction de la glycémie.

Je voudrais obtenir un permis de conduire commercial. Puis-je conduire au Canada ou aux États-Unis ?

Les Canadiens qui utilisent de l'insuline pour le traitement du diabète peuvent demander un permis de conduire commercial. Les bureaux des véhicules moteurs sont plus sévères dans le cas du transport de passagers (autobus, utilitaires et de la conduite de camions et de véhicules d'urgence. Les chauffeurs commerciaux passent plus de temps sur la route ; ils doivent plus souvent affronter des conditions de conduite difficiles que les chauffeurs privés.

Les Canadiens qui utilisent de l'insuline pour le traitement du diabète peuvent obtenir un permis de conduire commercial au Canada. L'Accord de réciprocité entre le Canada et les États-Unis (en vigueur depuis mars 1999) reconnaît la similarité des normes médicales canadiennes et américaines et la réciprocité des exigences médicales chez les conducteurs canadiens et américains de véhicules commerciaux.

Toutefois, les conducteurs commerciaux canadiens qui prennent de l'insuline ne peuvent conduire aux États-Unis.

Quelle est la position de Diabète Canada sur l'obtention d'un permis de conduire et la conduite automobile chez les personnes atteintes du diabète ?

Diabète Canada est d'avis que les personnes atteintes du diabète devraient être évaluées sur une base individuelle pour l'obtention d'un permis de conduire.

Articles connexes : *Hypoglycémies et hyperglycémies, Commencer l'insulinothérapie, Gestion de votre glycémie.*

**DIABÈTE
CANADA**

diabetes.ca | 1-800 BANTING (226-8464) | info@diabetes.ca

Diabète Canada transforme l'invisibilité de l'épidémie du diabète en quelque chose de visible et de prioritaire. Onze millions de Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. C'est le moment de Mettre Fin au Diabète – à ses impacts sur la santé, mais aussi aux reproches, à la honte et à la désinformation qui y sont associés. Diabète Canada s'associe aux Canadiens afin de Mettre Fin au Diabète par le biais de l'éducation et de services de soutien, de ressources pour les professionnels de la santé, de plaidoyers aux gouvernements, écoles et employeurs, ainsi qu'en subventionnant la recherche afin d'améliorer les traitements et trouver un remède.

Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada. © 2018 Association canadienne du diabète. L'Association canadienne du diabète est le propriétaire enregistré du nom Diabète Canada. 122002 07/19