

L'insuline

Vous allez prendre un traitement par insuline, voici ce que vous devez savoir :

L'insuline est une hormone fabriquée par le pancréas pour faire baisser le taux de sucre dans le sang.

Vous avez besoin d'injection d'insuline car votre pancréas n'en fabrique plus assez et parce que votre traitement en comprimés ne suffit plus.

Il existe différentes sortes d'insuline (rapide et lente) : **attention de ne pas les confondre si vous en avez plusieurs.**

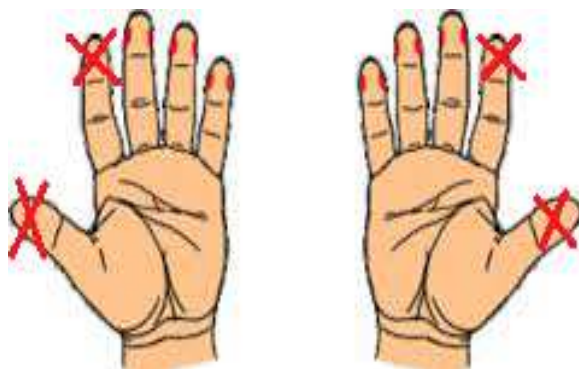
Le passage à l'insuline ne modifie pas les règles hygiéno-diététiques du diabète :

- alimentation équilibrée,
- activité physique régulière,
- pas de saut de repas.

En cas d'insuline rapide, il est important de se piquer toujours juste avant le repas ; si vous ne mangez pas à domicile, **emportez votre insuline avec vous.**

En cas d'insuline lente, il est important de respecter les horaires réguliers d'injection.

Pour contrôler votre glycémie, vous devez vous piquer sur les faces latérales des majeurs, annulaires et auriculaires.

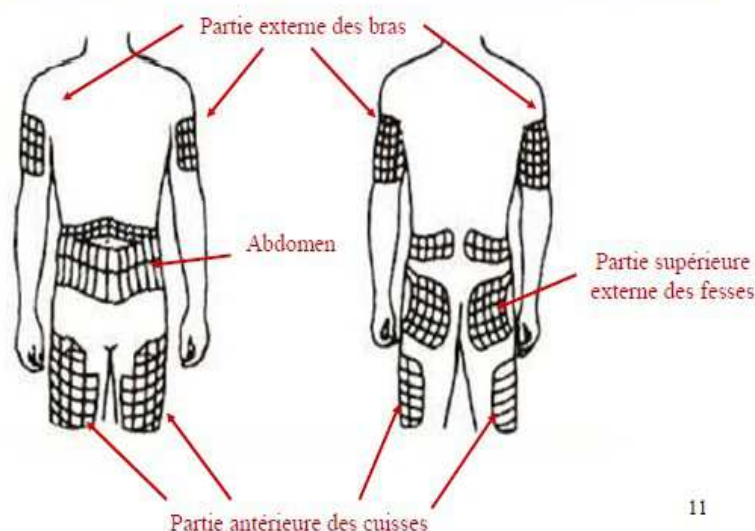


Ne piquez pas sur le pouce ni l'index, changez de doigt à chaque contrôle, lavez et séchez avant de piquer sans désinfecter ; changez d'aiguille à chaque fois et notez les résultats dans votre carnet, que vous apporterez à votre médecin.

Pour obtenir un carnet, contactez votre pharmacien ou le fournisseur de votre lecteur.

Lorsque vous faites votre insuline, il n'est pas nécessaire de désinfecter la zone d'injection. Voici les sites d'injections possibles :

Les principales régions d'injection sont les suivantes ...



11

Purgez l'aiguille avant chaque injection (avec une goutte ou 2UI) puis sélectionner le nombre d'unités nécessaires (si le nombre d'unités restantes est inférieur au nombre d'unités nécessaires jetez le stylo). **Piquez** la peau à 90°, puis **comptez** jusqu'à 10 secondes. Retirez le stylo et **jetez l'aiguille dans un container adapté** (boîte jaune fournie par votre pharmacien). Les boîtes pleines sont à rapporter à votre pharmacie ou à la déchetterie.

Le principal risque du traitement par insuline est l'hypoglycémie (taux de sucre trop bas), qui peut aller jusqu'au coma si elle n'est pas corrigée.

Elle peut se manifester à tout moment par :

- une sensation de malaise ou de faim
- des sueurs
- des tremblements
- une vision trouble
- des vertiges
- une agitation...

Y compris la nuit avec des insomnies ou des cauchemars.

Devant ces signes, il faut **vérifier votre glycémie**.

Si elle est inférieure à 0,6G/L prenez rapidement **3 morceaux de sucre** (ce qui équivaut à une boisson sucrée ou une cuillère à soupe de confiture ou de miel) **puis une collation** (un morceau de pain ou un gâteau sec).

Si les symptômes sont importants ou que vous ne pouvez pas contrôler votre glycémie, prenez immédiatement 3 morceaux de sucre puis une collation sans perdre de temps !

Notez impérativement ces épisodes dans votre carnet et **ayez toujours sur vous 3 morceaux de sucre**.

Sachez enfin, qu'il existe des situations qui augmentent le risque d'hypoglycémie : repas insuffisant, erreur de traitement, exercice physique inhabituel, maladies ou encore la prise d'alcool.