

Utilisation de l'insuline



Types d'insulines

Il existe de nombreux types différents d'insulines, ce qui vous donne davantage de souplesse pour la fréquence et le moment des injections et vous aide à maintenir votre glycémie dans les limites établies. Vous aurez peut-être besoin d'une ou de plusieurs injections par jour afin de mieux gérer votre glycémie.

Les insulines varient par leur durée d'action (temps pendant lequel elles agissent), leur début d'action (moment où elles commencent à agir) et leur pic d'action (moment où leur effet est maximal). En comprenant le fonctionnement de votre insuline, vous pourrez fixer en conséquence l'heure de vos repas et collations ainsi que votre niveau d'activité.

Pour être efficace, l'insuline doit être injectée sous la peau, mais pas directement dans le sang. Le taux d'absorption de l'insuline varie selon le site d'injection; il peut également être influencé par la quantité de votre activité physique. Les différents dispositifs d'injection peuvent avoir un site d'injection qui leur est propre. Demandez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre éducateur spécialisé en diabète de vous indiquer ces sites.

Qu'est-ce que l'insuline?

L'insuline est une hormone que le pancréas sécrète pour contrôler la quantité de glucose (sucre) dans le sang. Chez les diabétiques, le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline, voire pas du tout, ou l'organisme est incapable d'utiliser efficacement l'insuline sécrétée. Par conséquent, le glucose s'accumule dans le sang, ce qui peut engendrer de graves problèmes de santé, comme la cécité, des maladies cardiaques, des problèmes rénaux, des amputations, une atteinte nerveuse et des problèmes d'érection.

Insuline et diabète de type 1

Les personnes atteintes du diabète de type 1 ne sécrètent pas du tout d'insuline. Elles doivent donc en prendre tous les jours.

Insuline et diabète de type 2

Les personnes atteintes du diabète de type 2 peuvent maintenir leur glycémie dans les limites établies en adoptant une alimentation saine, en pratiquant une activité physique et en prenant des médicaments antidiabétiques.

Cependant, beaucoup d'entre elles auront à un moment ou un autre besoin de prendre de l'insuline pour maintenir leur glycémie dans les limites établies. Le plus important est de gérer votre diabète et d'éviter toute complication. La bonne nouvelle est que les dispositifs modernes d'injection comme les stylos à insuline sont faciles à utiliser et presque indolores.

Utilisation de l'insuline



L'importance de surveiller votre glycémie

Surveillez régulièrement votre glycémie. Un suivi permanent est le meilleur moyen de vérifier que votre glycémie reste dans les limites établies. Des contrôles réguliers vous donnent également de précieux renseignements sur les variations de votre glycémie au cours de la journée, la quantité d'insuline dont vous avez besoin et l'efficacité de votre gestion du diabète.

Votre fournisseur de soins de santé ou votre éducateur spécialisé en diabète répondra à toutes vos questions concernant l'insuline et vous expliquera comment mélanger et vous injecter deux types différents d'insulines.

Quel schéma d'insuline vous convient le mieux?

Pour prescrire votre schéma d'insuline, votre fournisseur de soins de santé tiendra compte de plusieurs facteurs, dont vos objectifs thérapeutiques, votre âge, votre mode de vie, votre plan alimentaire, votre état de santé général, vos risques et votre connaissance des problèmes d'hypoglycémie (faible taux de glucose dans le sang), et votre motivation. Il pourra également prendre en compte des facteurs sociaux et financiers. Il n'existe aucun schéma universel qui puisse convenir à tout le monde.

Votre équipe de soins discutera avec vous du schéma d'insuline le mieux adapté à vos besoins. N'oubliez pas qu'il faudra du temps pour peaufiner ce schéma, qui pourra varier en fonction des événements de votre vie (comme une maladie grave) et des changements de votre mode de vie (comme un nouveau programme d'activités physiques).

N'hésitez pas à parler à votre fournisseur de soins de santé ou à votre éducateur spécialisé en diabète si vous avez des questions ou des préoccupations sur votre schéma d'insuline ou si vous ne savez pas comment gérer certaines situations, par exemple adapter votre schéma lorsque vous voyagez.

Comment administrer l'insuline?

L'insuline peut être administrée par seringue, stylo ou pompe selon les préférences personnelles.

- Le stylo à insuline associe une très fine aiguille et une cartouche d'insuline en un seul dispositif, ce qui facilite les multiples injections. Certaines personnes possèdent deux stylos ou plus si elles prennent plus d'un type d'insuline à différents moments de la journée. Si vous devez utiliser deux types d'insuline en même temps, vous devrez avoir deux stylos distincts et vous faire deux injections. L'un des principaux avantages du stylo à insuline est sa portabilité.
- Les seringues actuelles sont plus petites que dans le passé et sont munies d'aiguilles plus fines, recouvertes d'un revêtement spécial pour que les injections soient les moins douloureuses possible. Si vous devez prendre deux types d'insulines en même temps, vous pouvez mélanger vous-même les insulines ou vous faire prescrire une insuline prémélangée.
- La pompe à insuline est un dispositif sûr et efficace pour dispenser une insulinothérapie intensive. Le dispositif se compose d'un petit cathéter, qui est inséré sous la peau, et d'une pompe de la taille d'un téléavertisseur, qui reste à l'extérieur du corps. La pompe possède un réservoir et peut être programmée afin d'administrer de petites quantités d'insuline aux moments que vous et votre fournisseur de soins avez définis. Si vous souhaitez administrer une dose supplémentaire d'insuline (par exemple, à l'heure du repas), il suffit de presser un bouton sur l'appareil.

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre éducateur spécialisé en diabète du dispositif qui vous conviendra le mieux. Pour en savoir plus sur l'utilisation de l'insuline, visionnez la vidéo *Gérer les médicaments* fournie dans cette trousse.

Types d'insulines (utilisation approuvée au Canada)

Type d'insuline (apparence)	Action	Nom de marque (nom générique entre parenthèses)	Schéma posologique
Analogue à action rapide (claire)	Début: 10-15 minutes Pic: 60-120 minutes Durée: 3-5 heures	Apidra® (insuline glulisine) Humalog® (insuline lispro) NovoRapid® (insuline aspart)	Administrée généralement 0 à 15 minutes avant de manger ou en cas d'hyperglycémie.
Action rapide (claire)	Début: 30 minutes Pic: 2-3 heures Durée: 6,5 heures	Humulin®-R Novolin®ge Toronto	Administrée environ 30 à 45 minutes avant de manger ou en cas d'hyperglycémie.
Action intermédiaire (opaque)	Début: 1-3 heures Pic: 5-8 heures Durée: jusqu'à 18 heures	Humulin®-N Novolin®ge NPH	Administrée souvent au moment du coucher ou deux fois par jour (matin et coucher).
Analogue à action prolongée (claire et incolore)	Début: 90 minutes Pic: aucun Durée: jusqu'à 24 heures (Lantus 24 heures, Levemir 16-24 heures)	Lantus® (insuline glargine) Levemir® (insuline detemir)	Administrée généralement une ou deux fois par jour.
Prémélangée (opaque)	Fiole ou cartouche contenant une proportion fixe d'insuline (les chiffres correspondent au pourcentage d'insuline à action rapide et au pourcentage d'insuline à action intermédiaire)	Insuline ordinaire prémélangée Humulin® (30/70) Novolin®ge (30/70, 40/60, 50/50) Analogue prémélangé Humalog® Mix25 et Mix50 NovoMix 30	Dépend des proportions

Tableau adapté de la fiche d'information publique *L'insuline: ce qu'on devrait savoir*
© 2013 de l'Association canadienne du diabète.

Utilisation de l'insuline



Conseils sur l'insuline

- Inscrivez dans un carnet le(s) nom(s) et les quantités d'insuline(s) que vous prenez, les heures de vos injections, la durée de l'effet de l'insuline et le pic d'action.
- Conservez tout contenant d'insuline non ouvert au réfrigérateur à une température comprise entre 2 °C et 8 °C (35,6 °F à 46,4 °F). Une fois le contenant ouvert, l'insuline aura une durée de conservation d'un mois. Non ouverte, une fiole d'insuline se conservera jusqu'à la date de péremption indiquée – vérifiez cette date avant toute utilisation.
- Assurez-vous que votre insuline ne gèle pas, ni ne devienne trop chaude (température supérieure à 30 °C ou 86 °F).