

## ❸ Diabète - Débuter l'insulinothérapie basale - Fiche conseil

L'insuline est une hormone qui fait baisser le taux de sucre dans le sang (glycémie). Du fait de votre diabète de type 2, l'insuline n'est plus produite en quantité suffisante par le pancréas et nécessite d'être injectée un fois par jour. La dose injectée doit être adaptée à la mesure de la glycémie à jeun le matin au réveil selon le protocole qui vous a été remis.

### Mesure de la glycémie capillaire

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon (pas de gel hydro-alcoolique) et séchez-les bien,
- Allumez le lecteur glycémique et insérez-y une bandelette,
- Fixez la lancette sur le stylo auto-piqueur,
- Piquez la face latérale du bout d'un doigt (alternez les sites de piqûre en évitant le pouce et l'index),
- Déposez la goutte de sang sur la bandelette,
- Reportez le résultat indiqué par l'appareil dans votre carnet de surveillance.

### Conservation et injection de l'insuline

Le stylo injecteur d'insuline doit être conservé au réfrigérateur avant utilisation puis peut être conservé à température ambiante (maximum 30°) pendant 4 semaines après la première utilisation. L'injection doit être réalisée dans les cuisses ou le ventre. Il est important de varier les points d'injection pour éviter l'apparition de lipodystrophies (épaississement sous la peau qui modifient la diffusion de l'insuline et rendent son effet sur la glycémie imprévisible). Vous pouvez définir [un plan de rotation des sites d'injection](#).

### Technique d'injection :

- changez d'aiguille à chaque injection,
- purgez 2 unités puis sélectionnez la dose à injecter,
- insérez l'aiguille perpendiculairement à 90°,
- appuyez à fond sur le bouton puis attendre 10 secondes avant de retirer le stylo pour permettre à l'insuline d'être injectée en totalité.

### Reconnaitre et corriger les hypoglycémies

Lorsque le taux de sucre dans le sang est trop bas (hypoglycémie, < 0.7 g/L), vous pouvez ressentir une sensation de malaise : tremblements, palpitations, sueurs, pâleur, fringale... Dans ce cas :

- mesurez votre glycémie si possible,
- prenez immédiatement 3 morceaux de sucre ou 2 cuillères à café de confiture ou miel ou 1 verre de soda ou jus de fruit,
- Complétez par un sucre lent si le prochain repas n'est pas prévu tout de suite : biscuit ou pain par exemple,
- Reposez-vous et contrôlez votre glycémie après 15 à 30 minutes et resucrez-vous à nouveau si elle est toujours < 0.7 g/L,
- appelez le 15 si l'hypoglycémie persiste malgré 2 resucrages.

### **Vous devez toujours avoir sur vous de quoi vous resucrer.**

Éviter les situations favorisant les hypoglycémies :

- Dose d'insuline trop importante,
- Repas trop léger,
- Consommation d'alcool,
- Activité physique plus intense que d'habitude.



#### **Prise en charge de votre diabète en local**

*Assurance Maladie*  
*Site internet*



#### **Choix et rotation des régions d'injection**

*Fit4Diabetes*  
*PDF*



#### **L'autosurveillance glycémique**

*CHR d'Orléans*  
*Vidéo*



#### **Information sur l'injection d'insuline**

*CHU d'Angers*  
*Vidéo*