

## LES INJECTIONS D'INSULINE

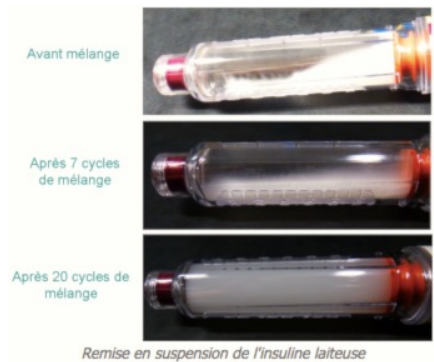
### ➤ Avant l'injection :

- Se laver les mains (eau + savon)

*NB : pas de désinfection si la peau est saine et propre*

- Vérifier la date de péremption indiquée sur la fiole ou la cartouche.

Si l'insuline est opaque, il faut d'abord rouler le stylo injecteur délicatement entre les mains à 10 reprises, faire basculer de haut en bas (sans agiter) à 10 reprises, puis inspecter visuellement pour s'assurer que l'insuline a une **apparence laiteuse**.



### ➤ Un pli cutané ?

Le pli cutané ne sera nécessaire que chez les patients très minces.

### ➤ Où injecter l'insuline ?

Chez l'adulte, les régions d'injection recommandées sont :

- L'abdomen (région à favoriser, car l'absorption y est constante)
- Les cuisses
- Le haut des fesses
- L'arrière des bras (région moins privilégiée, étant donné la difficulté d'accès pour la personne qui s'injecte elle-même)
- Au niveau des épaules (réalisation par un aidant)

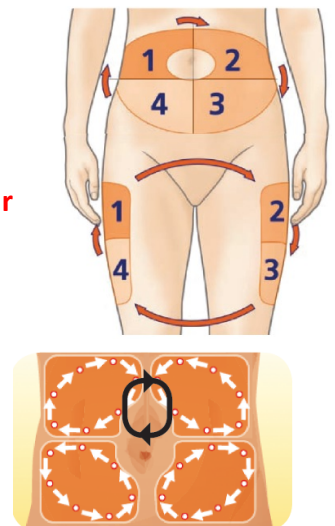
**NB :** Injecter l'insuline dans une région sollicitée par l'activité physique peut activer son absorption et sa vitesse d'action, ce qui peut entraîner une baisse plus rapide des glycémies.

### Rotation des régions anatomiques

L'absorption de l'insuline est différente d'une région anatomique à l'autre. Il est donc souhaitable de les varier en s'assurant de conserver la **même région anatomique pour les injections au même moment de la journée**.

Il est recommandé de faire une rotation structurée des points d'injection à l'intérieur d'une même région anatomique, en laissant un espace d'environ 1 à 2 cm l'un de l'autre (largeur d'un doigt). Pour l'abdomen, éviter la région ombilicale.

Pour faciliter la rotation, conseiller de diviser la région anatomique utilisée en **quatre quadrants** et faire la rotation des points d'injection dans un même quadrant pendant une semaine.



## ➤ Conseils pour éviter la douleur

- Préférer une aiguille plus courte pour éviter l'injection intra-musculaire.
- Respecter les conditions de conservation (conserver au frigo).
- Sortir l'insuline avant la première injection pour qu'elle soit à température ambiante au moment de l'injection
- Éviter d'injecter près d'une cicatrice, grain de beauté, ou autre zone lésée.

## ➤ Injection de l'insuline

1. Fixer une aiguille toujours neuve.
2. Retirer le capuchon de l'aiguille
3. Sélectionner **2 unités puis faire la purge** du stylo lors de chaque injection. Une goutte doit apparaître. Recommencer si cela n'a pas fonctionné.
4. Sélectionner la dose
5. Choisir la zone d'injection.
6. Tenir le stylo dans le poing avec un **angle à 90 degrés** (angle droit). Enfoncer l'aiguille délicatement. Appuyer sur le bouton avec le pouce et **maintenir l'aiguille enfoncée pendant 10 secondes**.
7. Retirer délicatement l'aiguille **/!\ Ne pas masser la zone d'injection**.
8. Jeter l'aiguille dans le collecteur d'objets piquants.

## ➤ Conservation de l'insuline

**Avant la première injection** : conservation au frigo **entre 2 et 8°C** avant l'ouverture, à l'abri de la lumière.

**Après ouverture** : conservation à **température ambiante**, à l'abri des variations de température et de la lumière jusqu'à 28 jours après ouverture.

Ne jamais congeler ou exposer l'insuline à des chaleurs extrêmes (supérieures à 30°C).

Après les injections, le matériel tranchant/piquant doit être stocké dans une **boîte Dastri®** fournie par le pharmacien.



Sources : <http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitements/medicaments-et-insuline/tout-sur-linjection>  
[http://www.omedit-centre.fr/stylo/co/1\\_1les\\_sites\\_d\\_injections.html](http://www.omedit-centre.fr/stylo/co/1_1les_sites_d_injections.html), consulté le 01/07/17