

Bien utiliser l'insuline dans le diabète de type 2

Les stylos injecteurs facilitent l'injection d'insuline, mais nécessitent quelques précautions.

- Le traitement du diabète vise à limiter les conséquences à court et à long terme de l'excès de sucre dans le sang (hyperglycémie). Pour cela l'insuline est parfois utilisée.
- Dans le diabète de type 2, une seule injection d'insuline par jour, en général le soir, est souvent suffisante. En général, l'injection d'insuline n'est pas douloureuse, surtout quand elle est injectée à température ambiante, et elle est facile à réaliser soi-même avec un stylo injecteur.

Stylo injecteur : quelques précautions

- Certaines insulines sont en suspension dans un liquide. Il faut les mélanger avant l'injection pour rendre la suspension homogène (comme du lait) en retournant le stylo 20 fois environ. Mettre ensuite l'aiguille en place et faire couler une goutte (ou 2 unités) d'insuline pour évacuer l'air contenu dans l'aiguille, puis sélectionner la dose à injecter.
- Il n'est pas nécessaire de désinfecter la peau. Chaque jour, changer de point d'injection à l'intérieur des limites d'une zone définie avec un soignant (par exemple le haut des cuisses).
- Piquer avec l'aiguille à angle droit avec la peau, presser le bouton poussoir à fond et attendre 5 secondes avant de retirer le stylo, afin que la totalité de l'insuline soit injectée. Puis jeter l'aiguille dans une boîte à aiguilles (a).

En cas d'hypoglycémie

- Dans certaines situations, le taux de sucre dans le sang est trop bas (hypoglycémie), ce qui provoque des malaises quand l'hypoglycémie n'est pas corrigée rapidement. Une hypoglycémie survient parfois quand un repas est insuffisant, après un exercice physique important, ou après une consommation d'alcool même modérée. Une confusion entre plusieurs insulines ou une erreur de dose sont d'autres causes d'hypoglycémie.

- Une hypoglycémie se manifeste le plus souvent par un léger malaise, une fatigue brutale, accompagnée de sueurs, de tremblements, de pâleur, ou d'une sensation de faim.

- Dès les premiers signes d'hypoglycémie, prendre 3 morceaux de sucre ou une cuillère à soupe de confiture ou une boisson sucrée (sans édulcorant). Et compléter par une collation (par exemple pain, gâteaux secs ou fruit) si le délai avant le prochain repas prévu est long.

- De nombreux médicaments augmentent ou diminuent le taux de sucre dans le sang. D'autres masquent les signes d'hypoglycémie (surtout les médicaments bêtabloquants). Penser à avertir tous les soignants du traitement par insuline.

- L'insuline provoque souvent une prise de poids. On peut généralement la limiter en surveillant son alimentation et avec des activités physiques régulières.

Automesure de la glycémie : utile

- Il est possible de mesurer soi-même le taux de sucre dans le sang à l'aide d'un appareil d'automesure afin d'adapter la dose d'insuline. Les conditions de l'automesure et les modifications de la dose d'insuline sont à déterminer avec le médecin (en général, une mesure le matin quand l'insuline est injectée le soir). Quand la dose d'insuline est stable, les automesures peuvent parfois être un peu espacées.
- Il est utile de noter les résultats de l'automesure de la glycémie, la dose d'insuline injectée, et la survenue d'hypoglycémies, pour en discuter avec les soignants.

©Prescrire – juillet 2016

a- Pour savoir où trouver des boîtes à aiguilles et où les déposer lorsqu'elles sont pleines, se renseigner auprès de la mairie, de la déchetterie ou sur le site www.dastri.fr

Sources • "4-1-1. Des médicaments modifient la glycémie" et "4-1-2. Patients sous insuline" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (386 suppl. Interactions médicamenteuses) • "Erreurs d'utilisation de l'insuline (suite)" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (378) : 270. • "Modalités pratiques du traitement par insuline dans le diabète de type 2" *Rev Prescrire* 2005 ; 25 (262) : 443-449. • "Auto-surveillance glycémique" *Rev Prescrire* 2005 ; 25 (266) : 769-775.