

# Démystifier les injections d'insuline

## Quel est le matériel nécessaire?

- Votre prescription d'insuline
- Des stylos injecteurs
- Un contenant pour objets pointus et tranchants
- Un lecteur de glycémie et des



- ❖ Ne jetez jamais vos aiguilles dans la poubelle.
- ❖ Demandez à votre pharmacien de vous remettre gratuitement un **contenant pour objets pointus et tranchants**.

## À quel endroit doit-on conserver l'insuline?

- Conservez vos stylos injecteurs au réfrigérateur jusqu'à ce que vous ayez besoin d'en ouvrir un nouveau.
- Lorsque vous avez besoin d'un nouveau stylo injecteur, sortez-le du réfrigérateur quelques heures avant de vous en servir.
- Une fois ouvert, un stylo injecteur peut habituellement être conservé à température ambiante pendant 30 jours (veuillez vérifier les instructions à l'intérieur de la boîte pour connaître la durée exacte recommandée).

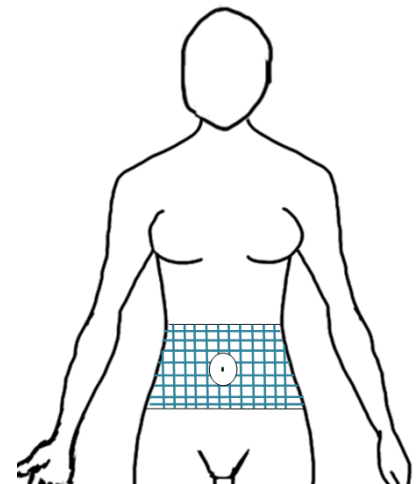


- ❖ L'insuline doit être conservée dans un endroit frais à l'abri de la lumière du soleil.
- ❖ Ne congelez jamais votre insuline. L'insuline qui a été congelée ne doit pas être utilisée, même si elle a été décongelée préalablement.

## Quelles sont les régions d'injection?

L'abdomen (le ventre) :

- N'importe quel endroit situé entre la dernière côte et l'os de la hanche.
- Vous pouvez même faire l'injection sur les côtés de votre corps! Le long des coutures de votre chandail (les « poignées d'amour »).
- Évitez de vous injecter à moins d'un pouce (2,5 cm) de votre nombril ou directement dessus.
- Évitez aussi les cicatrices, les taches de naissance et les vergetures.



## Quelles sont les étapes à suivre pour l'injection de l'insuline?

### Étape 1 : Préparation du stylo

- Vissez l'aiguille à utilisation unique sur l'embout du stylo.
- Retirez les capuchons externes et internes qui protègent l'aiguille.
- Purgez le stylo en tournant le bouton d'injection de manière à sélectionner deux unités et appuyez sur le bouton d'injection. Vous devriez voir quelques gouttes d'insuline s'échapper de l'aiguille. Si vous ne voyez pas d'insuline, répétez les étapes de la purge.



*Cette étape est très importante puisqu'elle permet de chasser les bulles d'air qui se trouvent dans le stylo et de s'assurer qu'il fonctionne correctement.*

### Étape 2 : Réglage et injection de la dose

- Tournez le bouton d'injection pour sélectionner le nombre d'unités qui correspond à votre dose d'insuline.
- Tenez le stylo dans un angle de 90 degrés par rapport à votre corps avec votre pouce sur le bouton d'injection. Insérez délicatement l'aiguille sous votre peau.
- Appuyez sur le bouton d'injection pour administrer votre dose d'insuline. Vérifiez que la fenêtre de lecture du stylo indique zéro.

*Vous ne devriez pas avoir à forcer pendant l'injection. L'aiguille devrait facilement transpercer votre peau.*

### Étape 3 : Fin de l'injection

- Comptez lentement jusqu'à dix avant de retirer l'aiguille.
- Pour retirer l'aiguille du stylo, replacez le capuchon externe sur l'aiguille et tournez-la dans le sens antihoraire.
- Jetez l'aiguille dans votre contenant pour objets pointus et tranchants.

## Quelle autre précaution

### Alternez entre vos points d'injection!

- ❖ Pour éviter la formation de bosses ou de durcissements, ne vous injectez pas au même endroit à répétition.
- ❖ Votre corps pourrait ne plus être en mesure d'absorber correctement l'insuline à partir de ce point.
- ❖ Changez de site d'injection tous les jours.
- ❖ Notez vos points d'injection pour ne pas vous injecter de nouveau au même endroit avant un certain temps.

