

Éducation diabétologique

INSULINE

Votre corps utilise le glucose (un genre de sucre) pour apporter de l'énergie, de la même manière qu'une voiture utilise du combustible. L'insuline régule la quantité de glucose dans le sang afin que vous ayez l'énergie nécessaire pour accomplir vos activités quotidiennes.

Vous avez besoin d'insuline parce que votre corps n'en produit pas ou pas assez pour maintenir le niveau approprié de glucose. L'insuline ne peut pas être administrée par voie orale, c'est pourquoi il faut l'injecter.

L'insuline est un médicament contre le diabète

L'insuline est un médicament formidable pour soigner le diabète. Elle est parfois indispensable mais peut aussi être dangereuse car elle peut abaisser excessivement le taux de sucre (hypoglycémie). Si vous avez trop d'insuline à un moment donné, le glucose dans le sang diminuera trop. Si vous n'avez pas assez d'insuline, notamment au moment des repas, le glucose dans le sang grimpera trop.

Il est très important de suivre rigoureusement les instructions de votre médecin ou du personnel d'infirmier. En cas de doute, consultez-les toujours.

Il y a plusieurs catégories d'insuline

Il y a plusieurs catégories d'insuline en fonction de la puissance et du mode d'action. Votre médecin ou le personnel d'infirmier vous prescrira celle qui conviendra le mieux à votre taux de glycémie, à votre alimentation et à l'exercice physique que vous pratiquez.

N'échangez pas votre insuline avec celle d'autres patients. Utilisez toujours la quantité prescrite et faites-le aux heures indiquées.

Que se passe-t-il si votre taux de glucose n'est pas normal?

- Révisez votre consommation d'hydrates de carbone (pain, pâtes, fruit, sucre, miel, etc.). En avez-vous pris plus ou moins que d'habitude?
- Révisez votre activité physique. Avez-vous fait plus ou moins d'exercice que d'habitude?
- Si la glycémie est très faible, prenez du sucre immédiatement, comme indiqué par votre médecin ou le personnel d'infirmier.



Éducation diabétologique

Si les aliments et l'exercice sont semblables à l'habitude, consultez votre médecin traitant ou le personnel d'infirmier pour revoir le traitement prescrit.

Pour administrer l'insuline correctement, il vous sera utile de vous rappeler ce qui suit:

- administrer l'insuline aux mêmes heures tous les jours (en fonction des repas),
- extraire soigneusement l'insuline pour s'assurer de ne prélever que la quantité appropriée,
- noter l'heure et la quantité exacte de chaque injection d'insuline,
- apprendre à équilibrer l'alimentation, l'insuline et les exercices en utilisant l'information fournie par le personnel médical,
- fixer un système de rotation pour bien répartir les piqûres. Par exemple, utiliser toutes les parties des bras avant de passer aux jambes. Cela aide à équilibrer le niveau de glucose dans le sang avec le temps,
- dans la même zone (bras, jambe, estomac, fesse), changer d'endroit à chaque nouvelle injection qui devrait se trouver à une distance minimale de la taille du pouce par rapport à l'injection précédente,
- s'il doit y avoir plus d'une injection par jour, piquer à un endroit différent chaque fois,
- si vous envisagez de faire de l'exercice, injectez l'insuline dans les groupes de muscles que vous n'utiliserez pas. Par exemple, évitez de piquer aux cuisses si vous devez courir.

Et si vous vous trouvez mal en injectant l'insuline?

Si vous administrez l'insuline et que vous vous sentez mal (étourdissements, sueurs, faim), c'est que le niveau de sucre est peut-être trop bas (hypoglycémie), ce qui est très dangereux. Si, à ce moment-là, vous ne pouvez pas vous piquer pour mesurer la glycémie, mangez quelque chose de sucré et consultez votre médecin ou le personnel d'infirmier.

