

Lien vers l'article:

[https://infosante.whitecube.
dev/guides/insulinothérapie
-dans-le-diabète-de-type-2](https://infosante.whitecube.dev/guides/insulinothérapie-dans-le-diabète-de-type-2)

Diabète de type 2 : traitement par insuline

De quoi s'agit-il ?

Le diabète est une maladie chronique du métabolisme qui se caractérise par un taux de sucre (glycémie) élevé dans le sang, ce que l'on appelle une hyperglycémie. **L'insuline** est l'hormone qui règle le taux de sucre dans le sang, elle fait en sorte que les cellules prennent suffisamment de sucre (glucose) dans le sang.

Dans le diabète de type 2, l'organisme produit encore de l'insuline, mais trop peu. En plus, les cellules sont moins sensibles aux effets de l'insuline. Du coup, il reste **trop de sucre dans le sang**.

Un [mode de vie sain](#) et un traitement par un ou plusieurs médicaments, pris par la bouche ou en injection, permettent une prise en charge efficace, parfois à vie, de la majorité des personnes atteintes de diabète de type 2. Chez d'autres, le diabète s'aggrave progressivement et ces médicaments finissent par ne plus suffire. Les injections d'insuline deviennent alors nécessaires. Parfois, lorsque le taux de sucre (glycémie) baisse assez, il est possible de repasser de l'insuline aux médicaments.

Lorsque vous devez subir **une opération** ou que vous êtes gravement malade (une infection sévère ou une crise cardiaque par exemple), votre corps a **besoin de plus d'insuline**. Il est donc parfois nécessaire, dans ces situations, d'ajouter temporairement de l'insuline à votre traitement.

Insuline

Il existe **différents types** d'insuline, que l'on classe selon leur durée d'action.

- L'insuline à **courte** durée d'action commence à agir en 5 à 15 minutes, atteint un pic après 1 heure et continue à agir pendant 2 à 5 heures.
- L'insuline à **longue** durée d'action atteint un pic après 2 heures environ et peut agir jusqu'à 24 heures.

- Il existe aussi **des mélanges**, qui combinent un effet rapide et un effet lent et prolongé. Ils commencent à agir après 20 à 30 minutes et continuent à agir pendant 10 à 16 heures.
- Les médicaments qui diminuent l'insulinoresistance, comme la metformine
- Les médicaments initiaux dans la prise en charge du diabète, qui ne diminuent pas tout l'insulinorésistance et qui ne sont pas tous pris par voie orale.

Et en pratique, comment cela fonctionne-t-il ?

La plupart du temps, vous commencez par 1 injection d'insuline à longue durée d'action, après le repas du soir. L'insuline injectée fait le même travail que l'insuline naturelle produite par votre pancréas.

Le nombre d'unités d'insuline nécessaires **varie d'une personne à l'autre** (de 8 à 200 unités). Le plus souvent, vous débuterez par une injection de 10 unités d'insuline, le soir. Ensuite, vous pouvez éventuellement augmenter la dose de votre propre initiative, mais toujours en concertation avec votre médecin, par exemple tous les trois jours.

Manger sainement et à heures fixes est très important.

Vous devrez généralement continuer à prendre les médicaments que vous preniez déjà avant de commencer l'insuline. Une seule injection d'insuline à longue durée d'action administrée le soir ne suffit pas toujours pour obtenir un bon contrôle de la glycémie. Dans ce cas, il est possible d'adopter un schéma à plusieurs injections d'insuline par jour. Par exemple, on utilise des injections constituées d'un mélange d'insuline à courte et longue durée d'action. La première injection s'administre avant le petit-déjeuner et la seconde, avant le repas du soir.

Administration d'insuline

L'insuline est administrée **par injections sous la peau** (injections sous-cutanées), à l'aide **d'un stylo à insuline ou d'une pompe à insuline**. Il est très important d'utiliser ce matériel correctement.

La longueur de l'aiguille varie en fonction du poids de la personne et de sa quantité de graisse sous-cutanée. Le meilleur site d'injection est **le ventre**

(même si d'autres sites sont aussi possibles). Il est recommandé de varier l'endroit d'injection sur un même site pour éviter d'abimer la peau à la longue.

Les aiguilles pour stylo à injection sont de préférence utilisées une seule fois. Lorsque plusieurs injections par jour sont prévues, il est possible de réutiliser la même aiguille pour stylo pendant une durée maximum de 24 heures à condition qu'elle ne soit pas visiblement émoussée, sale et/ou déformée. N'utilisez jamais le stylo d'une autre personne.

La peau doit être intacte. Les injections ne doivent donc pas être administrées au niveau d'une écorchure, d'une cicatrice ou d'une lésion d'eczéma. Le site d'injection doit également être **sec**. Il n'est pas nécessaire de désinfecter la peau ou la recharge.

En pratique

- Mélangez bien l'insuline en retournant délicatement le stylo entre 10 et 20 fois.
- « Purgez » la seringue avant d'injecter l'insuline. Pour ce faire, définissez 2 unités d'insuline et enfoncez le bouton d'injection du stylo jusqu'à l'apparition d'une gouttelette à la pointe de l'aiguille. Cette étape vous assure également que l'aiguille n'est pas bouchée.
- Définissez à présent la dose à administrer et faites l'injection.
- Ne retirez pas l'aiguille tout de suite, mais patientez 10 secondes.
- Ne massez pas la peau après l'injection.

Conservation

- Avant d'ouvrir l'emballage, l'insuline peut être conservée au frais (entre 2 et 8°C) jusqu'à la date de péremption.
- Une fois que la cartouche est mise dans un stylo à insuline, elle peut encore être utilisée pendant 4 semaines.
- Pour éviter les différences de température, il est déconseillé de remettre l'insuline au frigo après chaque utilisation.

- Aucune préparation d'insuline ne peut être congelée. Ne conservez donc pas votre insuline dans le freezer de votre frigo.
- Si vous prenez l'avion, prenez l'insuline dans votre bagage à main. En effet, il gèle souvent dans la soute d'un avion.
- L'insuline ne doit pas non plus être exposée à de fortes chaleurs. Elle commence à perdre de son efficacité au-delà de 30°C. Protégez donc l'emballage du soleil ou utilisez au besoin un sac isotherme spécial.

Comment adapter votre dose d'insuline ?

Étant donné que la dose d'insuline dont votre corps a besoin peut varier, votre médecin ou votre infirmière vous apprendra **comment adapter** votre dose d'insuline. Pour ce faire, vous vous baserez entre autre sur la glycémie mesurée sur une goutte de sang prise au bout de votre doigt. Il se peut que vous deviez aussi adapter votre dose d'insuline en fonction du programme de la journée.

Parvenir à un contrôle satisfaisant de la glycémie peut prendre du temps... soyez persévérant !

Rédaction le 18 mars 2020.

Dernière mise à jour le 18 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/insulinothérapie-dans-le-diabète-de-type-2>



Liens Utiles

- Pompe à insuline pour contrôler le diabète, ici, <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2019-06/345-2-La-pompe-a-insuline-pour-contrôler-le-diabete.pdf>
- Arrêter de fumer. C'est possible <https://www.tabacstop.be/>
- Nutri-Score <https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>
- Diabète : les clés pour se soigner, ici, https://reseau-solidaris-liege.be/wp-content/uploads/2019/03/Brochure_Diabete_2018_Liege_Telechargeable-2.pdf
- Activité physique <http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Trouver un médecin nutritionniste <http://www.sbm.org/membres/>
- Aide alcool <https://aide-alcool.be/>
- Trajets de soins <http://www.trajetdesoins.be/FR/patients/>
- Insuline <https://www.cbip.be/fr/chapters/6?frag=4176>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®) <https://repertoire.fares.be/caf>
- Tabacologues <https://repertoire.fares.be>
- Diabète : des applications mobiles <https://mhealthbelgium.be/fr/toutes-les-apps>
- Alcool, le point sur votre consommation <https://stopouencore.be/alcool.php>
- Du sport sur ordonnance http://mb.questionsante.be/Du-sport-sur-ordonnance?id_mot=15
- Trouver un diététicien agréé <https://updlf-asbl.be/>