

## Dans un monde parfait : la check-list avant l'injection

### REPÉRER

» Je m'installe si possible dans un **endroit propre et calme** (par exemple à l'écart d'enfants qui pourraient se blesser ou jouer avec le matériel)

» Je prépare et mets tout **mon matériel à proximité** pour éviter les allers-retours

» Je me **lave les mains** (eau et savon ou solution hydro-alcoolique)

#### **Inspectez-vous votre peau régulièrement pour repérer d'éventuels signes d'alerte ?**

» Je m'injecte de l'insuline sur une zone propre **sans désinfecter la peau**

» **Je ne m'injecte jamais** de l'insuline dans les zones de ma peau qui présentent :

- L'apparition de lipodystrophies (boules de graisse sous la peau qui surviennent lorsque les injections sont répétées sur une même zone)
- Un hématome
- Des sensations anormalement douloureuses
- Une inflammation
- Un œdème
- Une ulcération
- Une infection
- Des saignements au niveau des zones d'injections

#### **Le risque principal d'une injection dans des zones inappropriées**

Des injections pas efficaces peuvent entraîner des hypoglycémies ou des hyperglycémies. **Votre équilibre glycémique global sera perturbé** (HbA1c) car l'insuline sera assimilée par le corps de manière imprévisible.

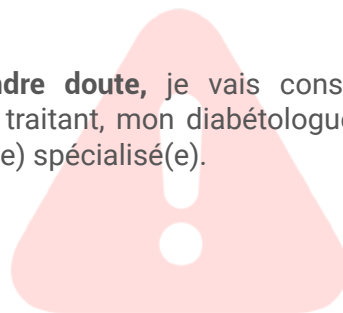
#### **Les astuces pour repérer et éviter une lipodystrophie**

» **J'examine régulièrement ma peau** au niveau des zones d'injection car plus vite je repère une lipodystrophie, plus vite je pourrai réagir et ne pas l'aggraver

» **Je palpe ma peau** au niveau des zones d'injection à la recherche de petites bosses, de creux, de zones anormalement dures sous la peau

» **Je ne me pique pas** dans les zones **où je sens encore une anomalie**

**Au moindre doute**, je vais consulter mon médecin traitant, mon diabétologue ou un(e) infirmier(e) spécialisé(e).



## 2 1 injection = 1 aiguille



### MATÉRIEL

**Vous réutilisez vos aiguilles ? Même si vous ne le voyez pas à l'œil nu, la pointe de l'aiguille s'abîme.**

Tout comme les lancettes de votre auto-piqueur pour la surveillance de votre glycémie, les aiguilles de votre stylo doivent être changées à chaque injection.

» Je vérifie que **mes aiguilles sont compatibles** avec mon stylo

» **Je change d'aiguille à chaque injection**

» Une **aiguille usagée et réutilisée peut provoquer une sensation douloureuse** car la pointe est abîmée. Elle peut aussi être source d'infection car elle n'est plus stérile

» **Je ne prépare jamais mon stylo pour l'injection suivante** d'insuline car il y a le risque d'un mauvais dosage. L'aiguille n'est plus stérile et il peut arriver d'oublier de la changer ensuite

**Si j'ai un problème technique avec mon matériel**, par exemple, si mon stylo se bloque ou qu'il est défectueux, je contacte mon médecin traitant, mon diabétologue, un(e) infirmier(e) spécialisé(e), mon pharmacien ou le service client du fabricant.

## 3 Pendant l'injection



### CONSEILS

- » Je fixe correctement l'aiguille avec son capuchon sur le stylo
- » J'enlève les deux capuchons protecteurs de l'aiguille
- » Je pré-dose 2 unités avec mon stylo puis je purge mon stylo de ces 2 unités à chaque injection en faisant sortir une goutte d'insuline. Je maintiens le stylo vertical, l'aiguille en haut jusqu'à l'apparition de la goutte d'insuline
- » J'ajuste le nombre d'unités d'insuline dont j'ai besoin
- » Je m'injecte l'insuline en positionnant le stylo perpendiculairement à ma peau
- » J'attends 10 secondes avant de retirer l'aiguille de ma peau (si jamais vous ne les attendez pas, une goutte pourrait être perdue contenant quelques unités d'insuline qui ne seront pas assimilées par votre corps)

### Êtes-vous persuadé de vous injecter de l'insuline au bon endroit tout en respectant le schéma de rotation ?

Ces conseils sont à titre indicatif, à chacun de trouver le schéma qui lui convient le mieux.

» Les zones où je peux m'injecter de l'insuline sont l'abdomen, les bras, les cuisses et les fesses

» Pour que l'insuline soit assimilée efficacement, je garde les mêmes zones d'injection aux mêmes horaires pour une même insuline (par exemple : l'abdomen pour l'insuline rapide, et les cuisses pour l'insuline lente)

» J'effectue une rotation sur chacune des zones d'injections (exemples sur le ventre et les cuisses) :



» Si je prévois de faire de l'activité physique et/ou du sport après mon injection, j'évite de piquer la zone du muscle qui sera sollicitée (je privilégie la zone autour du nombril)

Si je ne suis pas sûr de bien pratiquer le geste d'injection, je n'hésite pas à demander à mon médecin traitant, à mon diabétologue, ou à un(e) infirmier(e) spécialisé(e).

## 4 Après l'injection



### DÉCHETS

#### Mais alors, les déchets, qu'est-ce qu'on en fait ?

En effet, les déchets perforants et coupants provenant de mon traitement présentent un risque infectieux et de contamination pour l'Homme et l'environnement.

» Je jette ces déchets, comme par exemple les aiguilles, dans une boîte refermable

#### Saviez-vous qu'il existe une boîte spécialement faite pour la collecte de ces déchets ?

» Il suffit que je me rende dans une pharmacie avec mon ordonnance pour demander gratuitement une boîte jaune avec un couvercle vert



» Lorsque la boîte est pleine, je localise le point de collecte le plus proche de chez moi grâce au site web **dastri.fr**

N° vert Dastri : 0 805 69 35 36  
Pour en savoir plus sur la gestion des déchets  
Rendez-vous sur

[federationdesdiabetiques.org](http://federationdesdiabetiques.org)