

# J'ai des difficultés à faire mes injections d'insuline

**Le site du Docteur Didier CARCIENTE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didiercarciente](http://www.docvadis.fr/didiercarciente)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**Face à des injections d'insuline quotidiennes et à vie, le patient peut être confronté à des difficultés à se piquer. Quelles sont-elles et comment peut-on les surmonter ?**

## **J'ai peur de me faire mal**

Rassurez-vous : les aiguilles utilisées sont petites et fines. Variez les points d'injection et ne vous piquez jamais dans une zone lésée ou irritée. Évitez de réutiliser la même aiguille, car, outre le fait qu'elle n'est plus stérile (risque d'infection), elle va s'émousser et perdre son enduit de silicone, ce qui pourrait alors vous faire mal.

## **Dois-je changer de zones d'injection ?**

Oui, pour éviter une fragilisation des tissus sous la peau, suite à des injections répétées au même endroit (lipodystrophie). Celle-ci peut provoquer une mauvaise absorption de l'insuline et entraîner des variations de la glycémie. La règle pour y échapper, c'est de bien changer les points d'injection dans une région du corps et de ne pas réutiliser les aiguilles.

## **On m'a dit qu'il fallait que je me pique « sous la peau en profondeur, mais pas dans le muscle », j'ai peur de mal me piquer...**

L'injection de l'insuline doit être sous-cutanée, soit entre la peau et le muscle. La taille des aiguilles utilisées répond à cet objectif. L'aiguille doit être assez longue pour traverser la peau et assez courte pour éviter le muscle. Les longueurs sont de 4 mm-8 mm et 13 mm pour le stylo et de 12.7 mm et 8 mm pour les

seringues. Selon la SFD, Société Francophone du Diabète paramédical, l'aiguille de 4 mm est suffisamment longue pour traverser la peau et pénétrer dans le tissu sous cutané, avec peu de risques d'injection intradermique. Par conséquent, elle est considérée comme l'aiguille à stylo la plus sûre pour les adultes et les enfants, quel que soit l'âge, le sexe, l'origine ethnique ou l'IMC. L'aiguille de 4 mm peut être utilisée de façon sûre et efficace.

## **A qui puis-je parler de mes craintes ?**

Face à des difficultés d'injection, il ne faut pas rester isolé(e). Le contact avec d'autres diabétiques peut permettre de découvrir des trucs et astuces pour les surmonter. Se rapprocher d'une association peut donc être utile lors de ces passages difficiles. N'hésitez pas à en parler avec le médecin ou le personnel soignant.

## **Mon enfant diabétique ne veut pas se piquer tout seul...**

Discutez avec lui de ses peurs. Encouragez-le et ne le grondez pas. Au contraire, câlinez-le après sa piqûre, même s'il n'a pas été coopératif. Encouragez-le à jouer au docteur et à piquer ses poupons et ses peluches, afin qu'il intègre ce geste dans son quotidien. Si vous le jugez nécessaire, faites appel à un professionnel de santé pour vous aider.

## **Quels sont les risques des injections d'insuline ?**

L'injection d'insuline par elle-même ne fait pas courir de risque. Les réactions locales au point d'injection (irritation ou rougeur) sont exceptionnelles. Elles peuvent traduire une réaction allergique à l'insuline ou, plus souvent, aux additifs contenus dans l'injection. Dans ce cas, n'hésitez pas à contacter votre médecin.

## **Cela fait dix ans que je me pique, puis-je changer de mode de traitement ?**

C'est l'occasion de faire le point avec votre diabétologue qui pourra adapter votre traitement à votre mode de vie et à l'évolution de votre diabète. En particulier, vous pourrez envisager avec lui l'utilisation d'une pompe à insuline moins contraignante.

Votre insuline doit être conservée à l'abri du gel, de la lumière et de la chaleur. Elle peut être placée dans le bac à légumes du réfrigérateur. Attention, toutefois, l'injection d'une insuline trop froide peut

être douloureuse. Pour éviter cela, conservez le stylo d'injection à température ambiante et sortez la dose d'insuline une heure avant l'injection. En déplacement, veillez à ce qu'elle ne soit pas en contact avec un pain de glace dans une glacière, ni laissée au soleil.