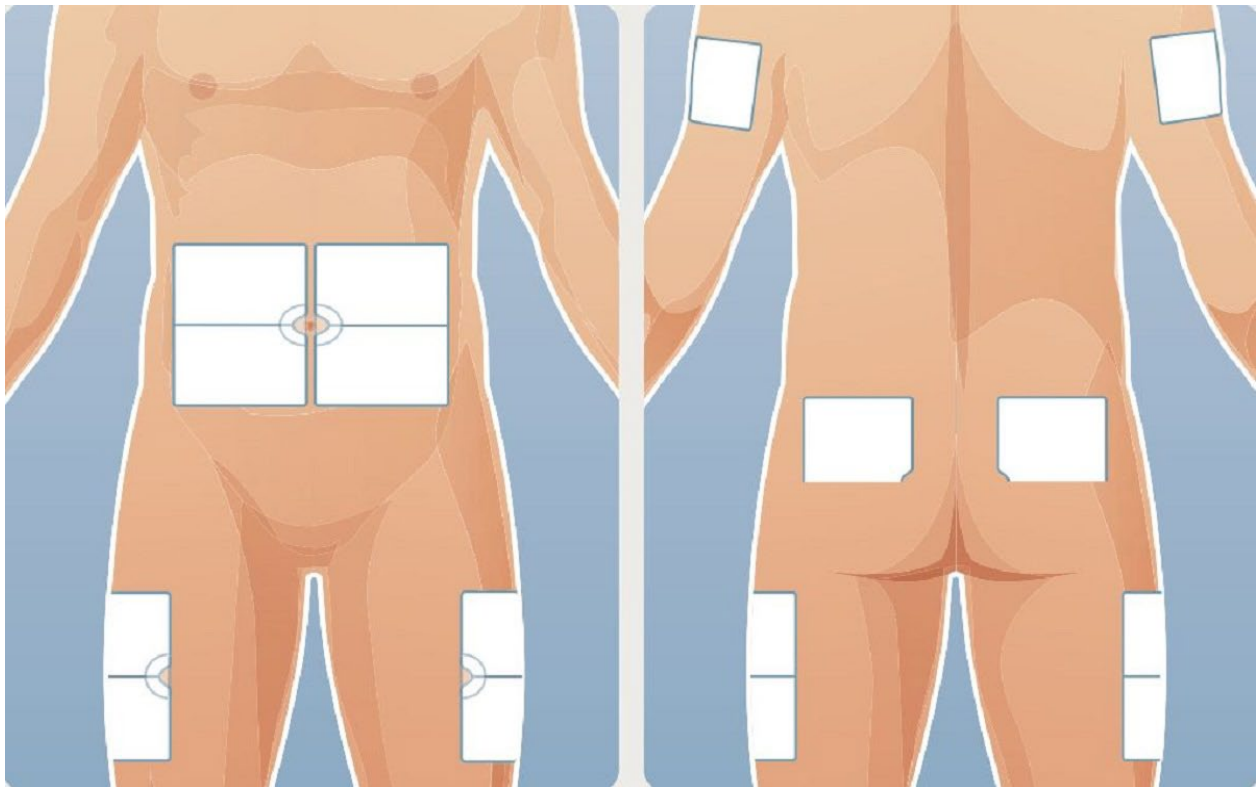




# FICHE PRATIQUE SITES D'INJECTION D'INSULINE

**Chez l'adulte, les régions d'injection recommandées sont :**

- l'abdomen (région à favoriser, car l'absorption y est constante)
- les cuisses
- le haut des fesses
- l'arrière des bras (région moins privilégiée, étant donné la difficulté d'accès pour la personne qui s'injecte elle-même)



Chez la femme enceinte, l'abdomen peut être utilisé, avec un pli à partir du deuxième trimestre.

✓ Eviter certaines zones : autour du nombril, près des genoux, au niveau des cicatrices, des plaques d'eczéma, sur un endroit infecté, sur un site avec des lésions cutanées, dans les lipodystrophies.

# L'injection

Pour obtenir une bonne absorption de l'insuline, il faut injecter dans la couche de gras entre la peau et le muscle.

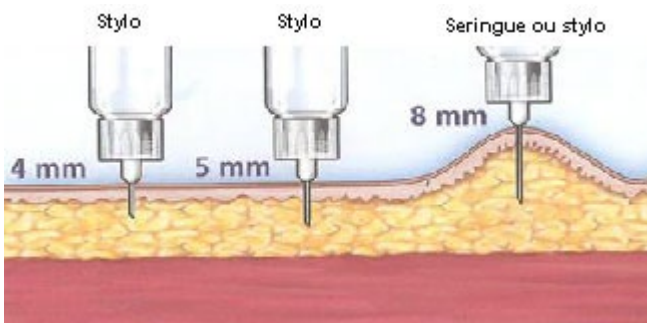
L'épaisseur du tissu sous-cutané peut être différente d'une personne à l'autre et d'un site d'injection à l'autre. Discutez avec le patient pour déterminer la technique d'injection qui lui convient le mieux. Revoyez régulièrement avec lui la technique d'injection.

Faites un pli cutané pour faire une injection avec une aiguille de 8 mm ou de 12,7 mm afin d'éviter d'injecter l'insuline dans le muscle.

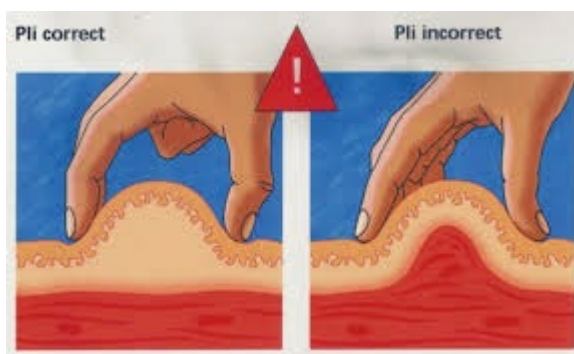
Chez l'adulte, le pli cutané est pratiqué seulement dans certaines circonstances, selon la longueur d'aiguille utilisée et la masse adipeuse (graisse) de la personne. Ainsi, le pli cutané est recommandé si on utilise une aiguille de 8 mm. De plus, chez les personnes dont les membres ou l'abdomen présentent peu de tissu adipeux, un pli cutané pourrait être justifié à l'emploi d'une aiguille de 5 mm ou 6 mm.

Il n'est peut-être pas nécessaire de faire un pli cutané si vous utilisez une aiguille courte, comme celle de 5 mm.

La façon d'effectuer le pli cutané, si requis, doit être bien maîtrisée pour que le médicament ne soit pas injecté dans la partie musculaire ou moins profonde de la peau.



Utilisez le pouce, l'index et le majeur pour faire un bon pli cutané.



- ✓ Modifier la zone d'injection pour éviter les déformations de la peau, la formation d'amas graisseux (lipo dystrophie) et vous assurer que l'absorption de l'insuline est constante :
- ✓ Examinez et palpez régulièrement les régions d'injection afin de détecter tout signe de lipodystrophie ;
- ✓ Variez les régions d'injection et effectuez une rotation structurée des points d'injection à l'intérieur d'une même région d'injection.
- ✓ L'absorption de l'insuline est différente d'une région anatomique à l'autre. Il est donc souhaitable de les varier en s'assurant de conserver la même zone d'injection pour chaque moment de la journée en évitant de piquer au même endroit. Par exemple, vous pourriez utiliser l'abdomen au déjeuner et au dîner, puis les cuisses au souper et au coucher.

✓ Il est recommandé de faire une rotation structurée des points d'injection à l'intérieur d'une même région anatomique, en laissant un espace d'environ 1 à 2 cm l'un de l'autre (largeur d'un doigt). Pour l'abdomen, il faut éviter de s'injecter à moins de 2 à 3 cm du nombril.



✓ Pour vous faciliter la tâche, vous pourriez diviser la région anatomique utilisée en quatre quadrants et faire la rotation des points d'injection dans un même quadrant pendant une semaine. Ensuite, vous pourriez procéder de la même façon pour les trois autres quadrants.