



## Diabète de type 2 : traitement par insuline

🕒 paru le 18/03/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 31/03/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### 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'insulinorésistance, 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'abîmer 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 !

### En savoir plus

- [Diabète : les clés pour se soigner – Solidarité – Mutualité Socialiste](#)
- [Manger mieux – Mutualité chrétienne](#)

- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Du sport sur ordonnance – Manger Bouger - Question Santé](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop – Fondation contre le cancer](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Diabète : des applications mobiles – mHealthBelgium](#)
- [Insuline – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Pompe à insuline pour contrôler le diabète – CHU Montréal](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trajets de soins – Comment améliorer la prise en charge de votre diabète de type 2](#)
- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)

## **Sources**

[www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)

[www.diabete.be](http://www.diabete.be)