

Que faut-il savoir sur l'insuline?



2011

Qu'est ce que l'insuline?

L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas. Elle agit comme une clé qui ouvre la porte des cellules pour laisser entrer le glucose, ce qui fournit au corps l'énergie nécessaire pour fonctionner. Elle contribue donc à contrôler le taux de glucose dans le sang (glycémie). Dans le cas d'une personne diabétique, l'insuline n'est pas sécrétée de façon suffisante par le pancréas ou elle ne remplit pas son rôle adéquatement. Certaines personnes diabétiques doivent donc avoir recours à des injections d'insuline sous la peau.

Les différents types d'insuline

Les différents types d'insuline sont classifiés selon le début et la durée de leur action.

ACTION:	Début	Pic	Durée
Ultra rapide			
NovoRapid ^{MC} (insuline asparte)			
Humalog ^{MC} (insuline lispro)			
Apidra ^{MC} (insuline glulisine)	10 à 15 min	1 à 2 h	3 à 5 h
Rapide			
Novolin ^{MC} ge Toronto			
Humulin ^{MC} R	30 min	2 à 3 h	6 h 30
Intermédiaire			
Novolin ^{MC} ge NPH			
Humulin ^{MC} N	1 à 3 h	5 à 8 h	Jusqu'à 18 h
Prolongée			
Levemir ^{MC} (insuline détémir)	1 h 30	Non significatif	16 à 24 h
Lantus ^{MC} (insuline glargine)	1 h 30	Non significatif	24 h

Il existe aussi des insulines prémélangées:

- **Novolin^{MC} ge 30/70, 40/60, 50/50**
(% rapide / % intermédiaire);
- **Humulin^{MC} 30/70**
(% rapide / % intermédiaire);
- **Humalog^{MC} Mix25**
(25 % ultra rapide + 75 % intermédiaire);
- **Humalog^{MC} Mix50**
(50 % ultra rapide + 50 % intermédiaire);
- **NovoMix^{MC} 30**
(30 % ultra rapide + 70 % intermédiaire).

Dois-je prendre de l'insuline?

Le traitement à l'insuline est essentiel pour les **personnes diabétiques de type 1**. Quant aux **personnes diabétiques de type 2**, elles peuvent traiter leur diabète par l'alimentation et l'activité physique seulement. Un traitement peut être ajouté au besoin par les médicaments antidiabétiques et/ou l'insuline.

Si la glycémie est régulièrement élevée malgré le suivi des recommandations nutritionnelles, l'activité physique régulière et le respect de la médication, un traitement à l'insuline pourrait être fortement suggéré.

Si tel est le cas, assurez-vous de rencontrer un membre de l'équipe de soins pour recevoir l'enseignement requis adapté à vos besoins.

À quel moment de la journée dois-je prendre mon insuline?

- L'**insuline** à action **ultra rapide** doit être injectée immédiatement avant ou immédiatement après un repas.
- L'**insuline** à action **rapide** doit être injectée de 15 à 30 minutes avant un repas pour être efficace au moment du pic d'absorption des glucides (*sucres*) ingérés.
- L'**insuline** à action **intermédiaire** peut être injectée au même moment que celle à action rapide (déjeuner et souper) ou encore au coucher.
- L'**insuline** à action **prolongée** est généralement injectée au coucher.

Quels sont les effets secondaires possibles?

- Hypoglycémie (baisse de la glycémie sous les valeurs normales, soit inférieure à 4 mmol/L).
- Prise de poids (habituellement légère et transitoire).
- Rougeur, enflure ou démangeaison au niveau de la région du corps choisie pour l'injection (rare).
- Lipodystrophie (creux ou bosses au niveau de la peau): pour l'éviter, faire la rotation des régions d'injection.

Comment conserver l'insuline?

- Une fiole ou une cartouche d'insuline **en cours d'utilisation** se conserve **un mois à la température de la pièce** (18 à 25° C). Évitez les températures extrêmes (supérieures à 30° C ou inférieures à 0° C).
- L'été, lorsque la température est élevée, utilisez un sac isolant (Ice Pack).
- Attention de ne pas placer la fiole ou la cartouche directement sur le sac.
- Ne jamais laisser l'insuline dans la voiture ou la salle de bain.
- Conservez la fiole ou la cartouche d'insuline à l'abri de la lumière et du soleil.
- Ne congélez jamais l'insuline.
- Exceptionnellement, il peut être nécessaire de préparer les seringues d'insuline à l'avance. Dans ce cas, il est recommandé de les conserver au réfrigérateur. Vérifiez auprès de votre pharmacien la durée maximale de conservation. Avant d'injecter l'insuline, assurez-vous de bien la mélanger en roulant la seringue entre vos mains.
- Les fioles ou les cartouches d'insuline **en réserve** (non entamées) se conservent au réfrigérateur jusqu'à la date d'expiration.

N'oubliez pas!

- *Ayez toujours une fiole ou une cartouche d'insuline en réserve au réfrigérateur.*
- *Si vous voyagez et que vous prévoyez un décalage horaire supérieur à 2 heures, consultez votre médecin afin d'ajuster la dose d'insuline et l'horaire de vos injections.*
- *Gardez l'insuline hors de la portée des enfants.*