FIT Technique Plus*

Choix et rotation des régions d'injection

* Outils éducatifs élaborés à partir des Recommandations sur les meilleures pratiques relatives à la technique d'injection de FIT Canada, Mis à jour le 11 février 2020

Le saviez-vous?

La région d'injection importe.
Les meilleures régions sont :

- l'abdomen ;
- la cuisse ;
- les fesses.

Abdomen

Cuisse

Fesses

Partie arrière du bras

La partie arrière du bras n'est pas recommandée pour l'auto-injection, car elle est difficile à atteindre. Le personnel soignant qui connaît bien la technique d'injection peut utiliser cette région si c'est plus pratique.

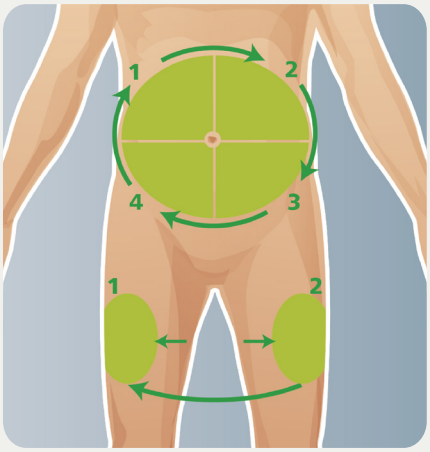
Le saviez-vous?

Un plan de rotation structuré peut prévenir les complications aux régions d'injection. « Structuré » fait référence à la rotation entre les régions, mais aussi à l'intérieur des régions.

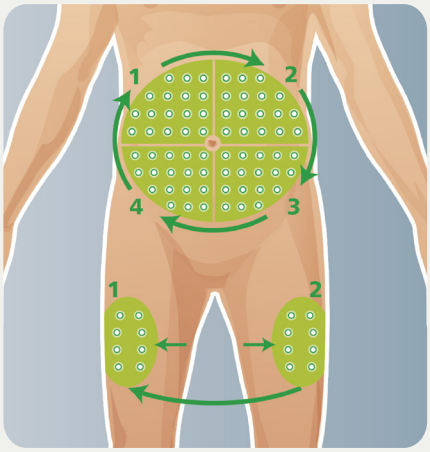
Par exemple :

1. Diviser l'abdomen en quatre zones.
2. Subdiviser chaque zone en sections plus petites (en maximisant la superficie utilisée), et n'utiliser qu'une section par semaine.
3. Faire une rotation circulaire à l'intérieur de la section, en piquant à au moins 1 à 2 cm du point d'injection précédent.
4. Au bout d'une semaine, changer de section, et faire une nouvelle rotation au sein de cette section.

Rotation des régions d'injection



Rotation au sein d'une région



Le saviez-vous?

Le risque de lipohypertrophie aux régions d'injection est plus grand chez les patients qui réutilisent leurs aiguilles et qui ne changent pas de point d'injection chaque fois.

Lorsqu'elle est injectée dans le tissu lipohypertrophié, l'insuline risque de ne pas agir comme prévu. Votre glycémie pourrait ainsi varier et provoquer une hypoglycémie. Pour prévenir cette situation, n'injectez pas d'insuline dans une région lipohypertrophiée et examinez bien les sections avant chaque injection. Si vous passez d'une région lipohypertrophiée à une région saine, vous pourriez devoir réduire la quantité d'insuline. Méthode d'inspection des régions :

Mon plan de rotation des régions d'injection

Méthode d'inspection des régions

1. Se lever et palper la région où vous avez l'habitude de vous piquer.
2. Tenter de sentir ou de voir des boursouflures, des zones surélevées, des rougeurs, des masses dures ou des bosses.
3. Signaler toute anomalie à votre professionnel de la santé.

Ces mesures visent toutes un même objectif : maintenir l'intégrité de vos régions d'injection. Établissez une routine et respectez-la!

Il existe plusieurs méthodes de rotation. Votre professionnel de la santé peut évaluer l'intégrité de vos régions d'injection, puis vous aider à dresser un plan de rotation personnalisé qui maximisera les régions plus petites.

Vous trouverez un exemple de plan de à la page suivante.

1. Famulla, S., U. Hövelmann, A. Fischer et coll. « Insulin Injection Into Lipohypertrophic Tissue: Blunted and More Variable Insulin Absorption and Action and Impaired Postprandial Glucose Control », Diabetes Care, vol. 39, 2016, p. 1486-1492.
2. Misnikova, I. V., V. A. Gubkina, T. S. Lakeeva et A. V. Dreval. « A Randomized Controlled Trial to Assess the Impact of Proper Insulin Injection Technique Training on Glycemic Control », Diabetes Ther, vol. 8, 2017, p. 1309-1318. doi : 10.1007/s13300-017-0315-y.
3. Smith, M., L. Clapham et K. Strauss. « UK lipohypertrophy interventional study », Diabetes Res Clin Pract, vol. 126, 2017, p. 248-253. doi: 10.1016/j.diabres.2017.01.020.
4. Patton SR, Eder S, Schwab J, Sisson CM. Survey of insulin site rotation in youth with type 1 diabetes mellitus. J Pediatr Health Care. 2010;24:365-371. doi: 10.1016/j.pedhc.2009.11.002

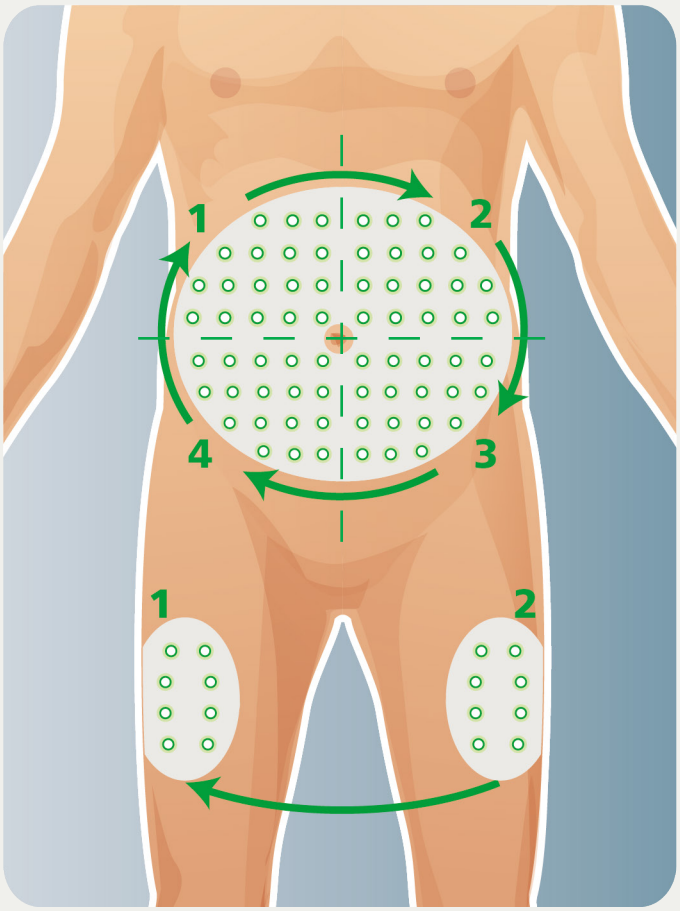
Avec le soutien d'embecta

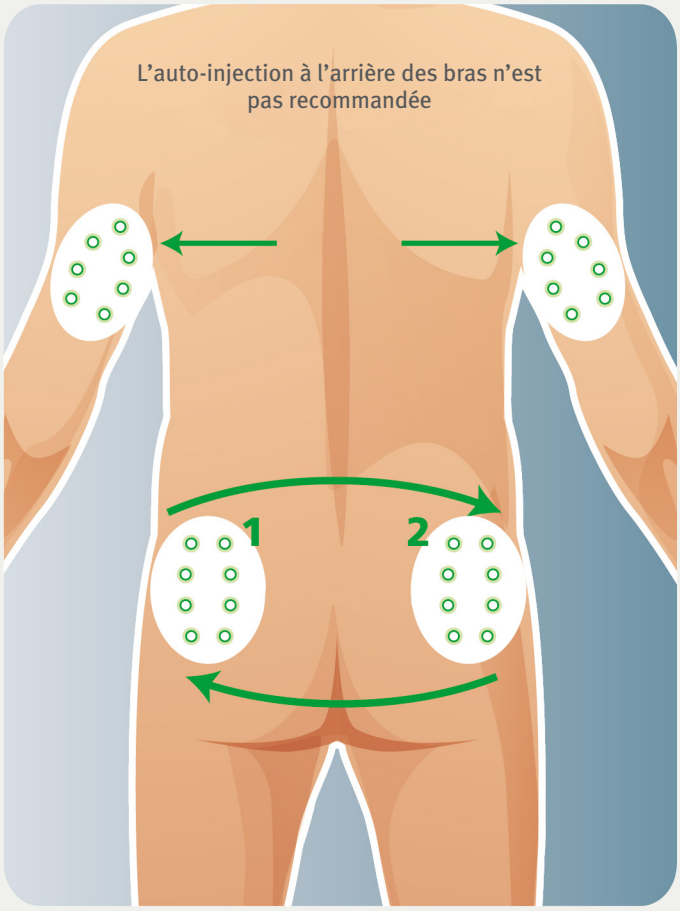
FIT Technique Plus*

Choix et rotation des régions d'injection

* Outils éducatifs élaborés à partir des Recommandations sur les meilleures pratiques relatives à la technique d'injection de FIT Canada, Mis à jour le 11 février 2020

Mon plan de rotation des régions d'injection





Notes :

Avec le soutien d'embecta