



# FIT Technique Plus\*

## La lipohypertrophie

\* 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



### Qu'est-ce que la lipohypertrophie?

**La lipohypertrophie touche de nombreuses personnes qui s'injectent de l'insuline; elle se développe aux points d'injection.**

- La lipohypertrophie, parfois appelée « lipo », consiste en l'épaississement d'une zone de tissu adipeux, qui prend alors une texture caoutchouteuse. Elle se caractérise par des lésions fibreuses peu vascularisées pouvant se former et grossir dans les tissus adipeux sous-cutanés où l'on injecte de l'insuline.

- La taille des lésions varie considérablement; elles sont souvent plus faciles à sentir qu'à voir<sup>4</sup>.
- L'examen des régions d'injection devrait faire partie de la routine. Pour ce faire, tâter les régions d'injection habituelles à la recherche de masses dures ou de bosses, et regarder s'il y a présence de boursoufflures, de zones surélevées ou de rougeurs. Si les régions sont difficilement observables, utiliser un miroir.



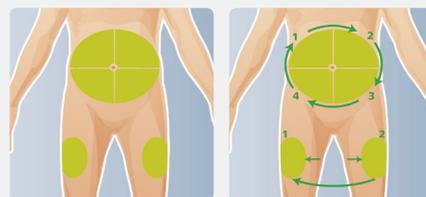
### Le saviez-vous?

**La lipohypertrophie peut se prévenir.**

- Le risque de lipohypertrophie augmente lorsque de multiples injections sont faites dans une zone ayant une superficie moins grande qu'un timbre<sup>3</sup>.
- Les zones d'injection doivent avoir la taille d'une carte postale ou plus. La rotation des points se fait à l'intérieur d'une zone, à distance d'au moins une largeur de doigt<sup>5</sup>. Autrement dit, il ne faut pas s'injecter exactement au même endroit chaque fois.



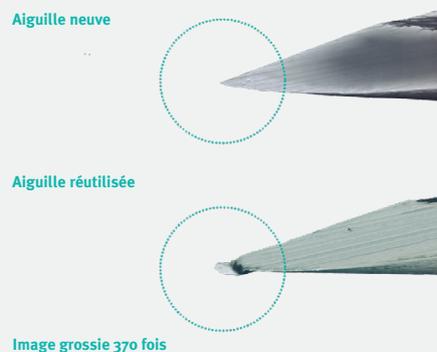
- Votre médecin ou votre éducateur en soins du diabète peut vous proposer un plan personnalisé de rotation des régions et des points d'injections.



### Le saviez-vous?

**La lipohypertrophie est aussi associée à la réutilisation des aiguilles.**

- Les aiguilles ne doivent servir qu'une fois (puis être jetées dans un contenant pour déchets médicaux réglementé<sup>5</sup>).



**La lipohypertrophie peut nuire au contrôle glycémique.**

L'injection d'insuline dans des tissus lipohypertrophiés peut en perturber l'absorption et modifier la glycémie en raison d'une absorption ralentie et d'un effet maximal retardé<sup>2</sup>.

Si vous croyez avoir de la lipohypertrophie, consultez votre médecin ou votre éducateur en soins du diabète.

1. Vardar, B., et S. Kizilci. « Incidence of lipohypertrophy in diabetic patients and a study of influencing factors », Diabetes Research and Clinical Practice, vol. 77, no 2, 2007, p. 231-236.

2. 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, no 9, 2016, p. 1486-1492.

3. De Coninck, C., et coll. « Results and analysis of the 2008-2009 Insulin Injection Technique Questionnaire Survey », Journal of Diabetes, vol. 2, no 3, 2010, p. 168-179.

4. Frid, A., et coll. « New injection recommendations for patients with diabetes », Diabetes & Metabolism, vol. 36, suppl. 2, 2010, p. S3-S18.

5. Berard, L., et coll. FIT Canada, Forum sur la technique d'injection – Recommandations sur les meilleures pratiques relatives à la technique d'injection, octobre 2011.

