FIT Technique Plus*

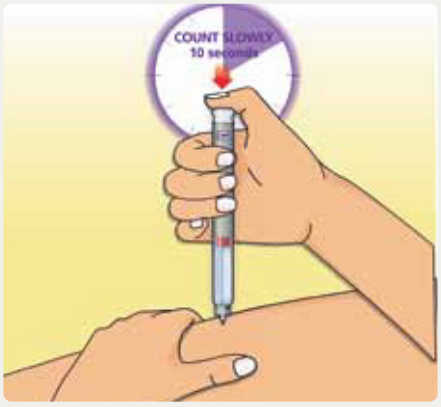
Pour des injections plus confortables

* 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 thérapie par injection est l'une des options qui s'offrent aux personnes diabétiques pour mieux contrôler leur glycémie.
- Au fil des ans, les aiguilles se sont beaucoup améliorées. Certaines aiguilles à stylo sont plus courtes, plus fines et dotées de parois extra-minces. Ces améliorations rendent l'injection plus confortable qu'anticipé.

- La technique d'injection compte aussi. Avec la bonne technique, l'injection peut être pratiquement indolore.
- Vous commencez à vous faire des injections? Demandez à votre éducateur de vous enseigner la bonne technique à utiliser avec un stylo injecteur et une aiguille fine et courte.



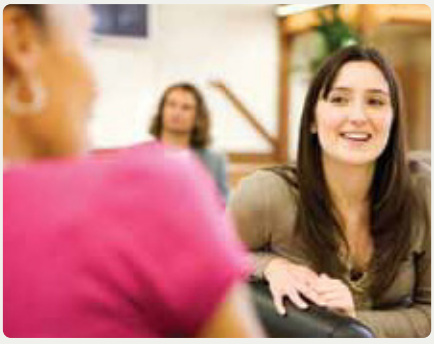
Conseils de base pour un confort accru[4]

1. Garder les médicaments injectables entamés à la température ambiante.
2. Utiliser une nouvelle aiguille à chaque injection.
3. Utiliser des aiguilles plus courtes et de diamètre plus petit.

4. Avant chaque injection, vérifier que la région choisie est saine en l'examinant visuellement et en la palpant.

5. Injecter la solution lentement, à un rythme constant.
6. Éviter d'utiliser de l'alcool pour nettoyer la peau. Autrement, faire l'injection seulement après séchage complet.
7. Ne pas piquer l'aiguille dans la racine des poils, les cicatrices et les grains de beauté.
8. Ne pas faire l'injection à travers les vêtements.
9. Si le volume des doses est source de douleur, demander au médecin comment séparer les doses en deux.

Le saviez-vous?



- L'utilisation d'une aiguille courte réduit la douleur anticipée et la douleur effectivement ressentie à l'injection[1].
- Les saignements à l'injection s'accompagnent souvent de douleur. Les aiguilles au diamètre plus petit font diminuer le risque de saignement et, par conséquent, la douleur ressentie[1].

1. Aronson, R. « The role of comfort and discomfort in insulin therapy », Diabetes Technology & Therapeutics, vol. 14, no 8, avril 2012, p. 1-7.
2. Hirsch, L. J., et coll. « Comparative glycemic control, safety and patient ratings for a new 4 mm x 32G insulin pen needle in adults with diabetes », Current Medical Research and Opinion, vol. 26, no 6, 2010, p. 1531-1541.
3. Hirsch, L. J., et coll. « Impact of a modified needle tip geometry on penetration force as well as acceptability, preference, and perceived pain in subjects with diabetes », Journal of Diabetes Science and Technology, vol. 6, no 2, 2012, p. 328-335.
4. 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.