



# FIT Technique Plus\*

## Technique d'injection pour les adolescents

\* 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



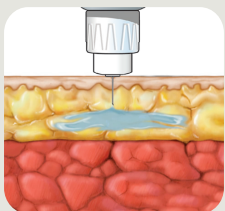
### 1 Administre la dose complète, chaque jour et au bon moment

L'insuline est essentielle à une bonne prise en charge du diabète. Sauter ou mal administrer une dose peut faire chuter ou grimper la glycémie à des seuils critiques.



### 2 Injecte l'insuline au bon endroit

Injecte l'insuline dans la couche adipeuse (tissu sous-cutané) située sous la peau, et non pas dans le muscle.



### 3 Le stylo injecteur est le dispositif d'injection à privilégier

Les stylos permettent l'administration de doses plus précises, et sont soit réutilisables, soit jetables. Il suffit de fixer une aiguille neuve à chaque injection.



### 4 Préviens la lipohypertrophie par la rotation et l'inspection des régions d'injection

La lipohypertrophie (bosses sous la peau) peut influencer l'absorption de l'insuline. C'est pourquoi il faut faire une bonne rotation des régions d'injection et utiliser une nouvelle aiguille chaque fois.



### 5 Les aiguilles de 4 mm, le meilleur choix

Pour ressentir moins de douleur, utilise une aiguille de 4 mm et insère-la dans la peau à un angle de 90°. Si tu es très maigre, tu pourrais avoir à faire un pli cutané, c'est-à-dire à te pincer la peau, avant de procéder à l'injection.



### 6 La bonne technique assure le confort et une absorption efficace

Amorce le stylo avant chaque injection, et maintiens l'aiguille dans la peau pendant 10 secondes avant de la retirer.



### 7 Rappelle-toi comment conserver l'insuline

Pour réduire la douleur à l'injection, il faut conserver les contenants d'insuline entamée à la température ambiante. L'insuline demeure stable 28 jours après ouverture (42 jours pour l'insuline détémir)\*. L'insuline en réserve doit être conservée au réfrigérateur et utilisée avant la date de péremption. \* Ou selon les indications du fabricant.

Environ  
20°C

### 8 Mesure ta glycémie encore et encore

De nombreux facteurs peuvent expliquer la variation de la glycémie. La résistance à l'insuline, courante à l'adolescence, peut faire en sorte que tu aies besoin d'une plus grande dose. Mesure ta glycémie régulièrement et ne manque aucun rendez-vous avec ton équipe de soins du diabète.



### 9 N'utilise jamais deux fois la même aiguille

L'utilisation d'une aiguille neuve à chaque injection réduit le risque d'obstruction de l'aiguille et d'erreur de dose, sans compter que les aiguilles réutilisées peuvent se déformer, se briser, causer de la douleur ou mener à la lipohypertrophie.



### 10 Le soutien de l'entourage est extrêmement important

Prendre en charge son diabète est une occupation à temps plein. Il est normal que tu te sentes seul par moments. Puise de la motivation auprès de tes amis, de ta famille et de ton équipe de soins du diabète. Ils sont là pour t'aider à traverser les périodes difficiles que connaissent tous les diabétiques.

