

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----

## Diabète

Diabète insulino-dépendant : ce que peut faire varier la glycémie

### 🟡 De quoi parle-t-on ?

Chez tout le monde, **la glycémie varie normalement au cours de la journée selon les repas, l'activité physique et divers événements** prévisibles ou non.

Chez les non-diabétiques, le pancréas adapte en permanence sa production d'insuline pour maintenir la glycémie dans une fourchette étroite.

Chez les diabétiques insulino-dépendants, cette régulation ne peut avoir lieu et les diabétiques doivent **apprécier eux-même leurs besoins en insuline** pour éviter des fluctuations trop importantes de la glycémie. Mais même à repas et rythme de vie quasiment identiques, la glycémie varie d'un jour à l'autre.

Ceci est en particulier dû à une certaine **variabilité de la vitesse avec laquelle l'insuline injectée sous la peau va passer dans le sang.**

L'influence de certains facteurs "techniques" est à ce sujet importante.

### 🟡 Que peut-on faire ?

#### ▪ Connaître les facteurs influençant la glycémie

Si vous êtes certain d'avoir réalisé votre test dans de bonnes conditions et sans erreur et constatez des **chiffres de glycémie trop élevés ou trop bas** par rapport à ce que vous attendiez, cela peut être dû :

#### A l'alimentation

- "Erreurs" dans l'évaluation du contenu en glucides d'un repas,
- Repas pris avec retard, collation sautée,...

#### A l'activité physique

- Exercice physique imprévu ou dont l'importance ou la durée ont été mal évaluées

#### A diverses circonstances déséquilibrant le diabète

- Infection, fièvre,
- Stress, choc émotif,
- Traumatisme, accident,
- Prise de certains médicaments,
- Voyage, décalage horaire.

### Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Laurence MIR McCann Santé Multimédia

## FICHE CONSEIL SANTE

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----



Diabète insulino-dépendant : ce que peut faire varier la glycémie

(Suite)

### ■ S'adapter en conséquence

On ne s'improvise pas "professionnel" de son diabète, c'est un **apprentissage** au cours duquel il est normal de procéder par "essais et erreurs".

Ne vous découragez pas, l'enseignement que l'on vous a donné confronté à vos expériences personnelles vous permettront peu à peu d'apprendre à bien réagir et à adapter traitement et repas aux diverses circonstances rencontrées.

La contribution de **l'autosurveillance glycémique** est fondamentale. N'hésitez pas, par exemple, à faire plus de tests :

- Avant, pendant et après une **activité sportive** pour voir comment vous y répondez, si la collation prise était suffisante, si la dose d'insuline n'était pas trop forte,...
- Si vous êtes malade, avez de la fièvre.

De même, une mesure de la glycémie environ **1h30 après un repas** permet de vérifier si l'alimentation a bien apporté ce qu'on croyait, en comparant le chiffre obtenu au résultat d'avant le repas.

Si vous avez des doutes avant une situation un peu particulière (voyage, repas de fête, compétition sportive, ...), **contactez le médecin ou l'infirmière spécialisée qui vous suit** pour qu'ils vous conseillent.



Ne "sauter" pas une injection d'insuline sans avis médical si vous allez au sport ou si vous êtes malade et vous alimentez moins. Adaptez le traitement aux glycémies.

### ■ Connaître les facteurs de variation glycémique liés au traitement

#### Erreur dans l'insuline (horaire, type, dose)

##### Injection trop superficielle ou trop profonde

L'injection doit être **sous-cutanée profonde**.

Si elle est trop superficielle, l'insuline peut ressortir du point d'injection et sera résorbée plus lentement, d'où un risque d'hyperglycémie pouvant être suivi d'hypoglycémie à cause d'une action tardive se cumulant avec l'action de l'insuline suivante.

A l'inverse, si l'injection est trop profonde (dans un muscle), l'insuline sera résorbée plus rapidement, d'autant plus que le muscle sous-jacent travaille, d'où un risque d'hypoglycémie

Les risques d'injecter dans le muscle sont plus importants aux niveaux du bras et de la fesse si la technique n'est pas bonne (pli de peau, angle d'injection).

##### Injection dans une lipodystrophie

La résorption de l'insuline est alors ralentie et très variable

##### Changement de zone d'injection par rapport à d'habitude

La vitesse de résorption de l'insuline dépend de la zone : ventre, bras, cuisse et fesse par ordre décroissant.

Il est généralement conseillé de **toujours garder la même zone pour le même moment de la journée** (par ex injection du matin dans le ventre, soir dans la cuisse) en variant de quelques cms l'endroit piqué pour éviter les lipodystrophies.

##### Massage de la zone piquée

Rendant la résorption de l'insuline variable et abîmant à terme le tissu sous-cutané.

### Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Laurence MIR McCann Santé Multimédia