

Les injectables pour la gestion du diabète



Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

Le plan de présentation



1. Révision du traitement de l'hypoglycémie
2. Les différents traitements injectables, leur mode d'action et leur conservation
3. La technique d'injection
4. La surveillance de glucose en continu
5. L'utilisation de l'activité physique de façon sécuritaire pour le contrôle de la glycémie





Quels sont vos bons coups récents au niveau de l'amélioration de vos habitudes de vie?

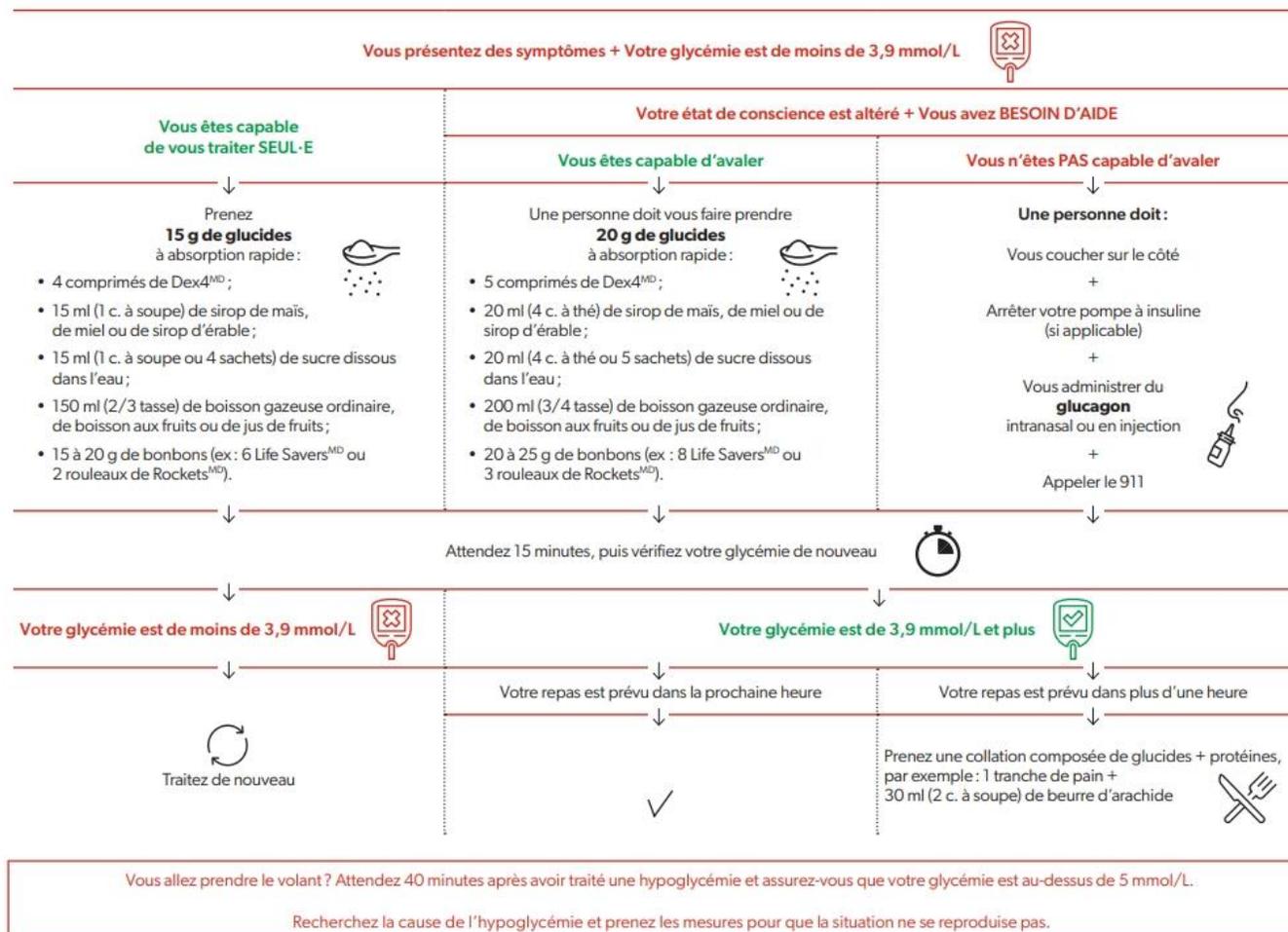
Un retour sur l'hypoglycémie



Nous vous invitons à visionner une vidéo intitulée *Hypoglycémie : Comprendre et traiter* (Diabète Québec, s.d.) afin d'obtenir quelques explications :
ciss.me/capsule-hypoglycémie



Le traitement de l'hypoglycémie



Vous allez prendre le volant ? Attendez 40 minutes après avoir traité une hypoglycémie et assurez-vous que votre glycémie est au-dessus de 5 mmol/L.

Recherchez la cause de l'hypoglycémie et prenez les mesures pour que la situation ne se reproduise pas.

Le glucagon intranasal



Diabète Québec, 2023

La médication



La médication joue un rôle important dans le traitement du diabète pour éviter le développement des complications.

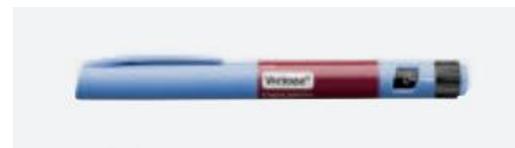
Plusieurs classes de médicaments existent.



Les agonistes de récepteur GLP-1



Liraglutide (Victoza)



Dulaglutide (Trulicity)



Sémaglutide (Ozempic)



Sémaglutide (Rybelsus)



Dr McCabe, 2022

Les agonistes de récepteur GLP-1 (suite)



Ses modes d'action sont de :

- stimuler la sécrétion d'insuline;
- ↓ la libération du glucagon;
- ↓ l'appétit;
- ralentir la digestion dans l'estomac.

L'agoniste de récepteur GIP et GLP-1



Tirzépatide (Mounjaro)



Health Insider, 2023

Ses modes d'action sont de :

- stimuler la sécrétion d'insuline;
- ↓ la libération du glucagon;
- ↓ l'appétit;
- ralentir la digestion dans l'estomac.



Qu'avez-vous ressenti au moment où vous avez dû commencer un traitement à l'insuline?



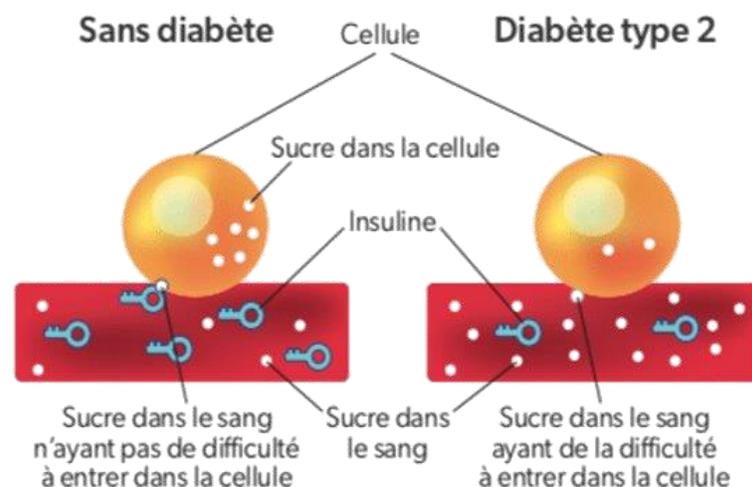
L'introduction de l'insuline n'est pas un échec face à la maladie. Elle peut être uniquement le résultat de l'évolution normale de la maladie.

Il est tout autant nécessaire et important de faire attention à ses habitudes de vie.

Pourquoi doit-on s'injecter de l'insuline?

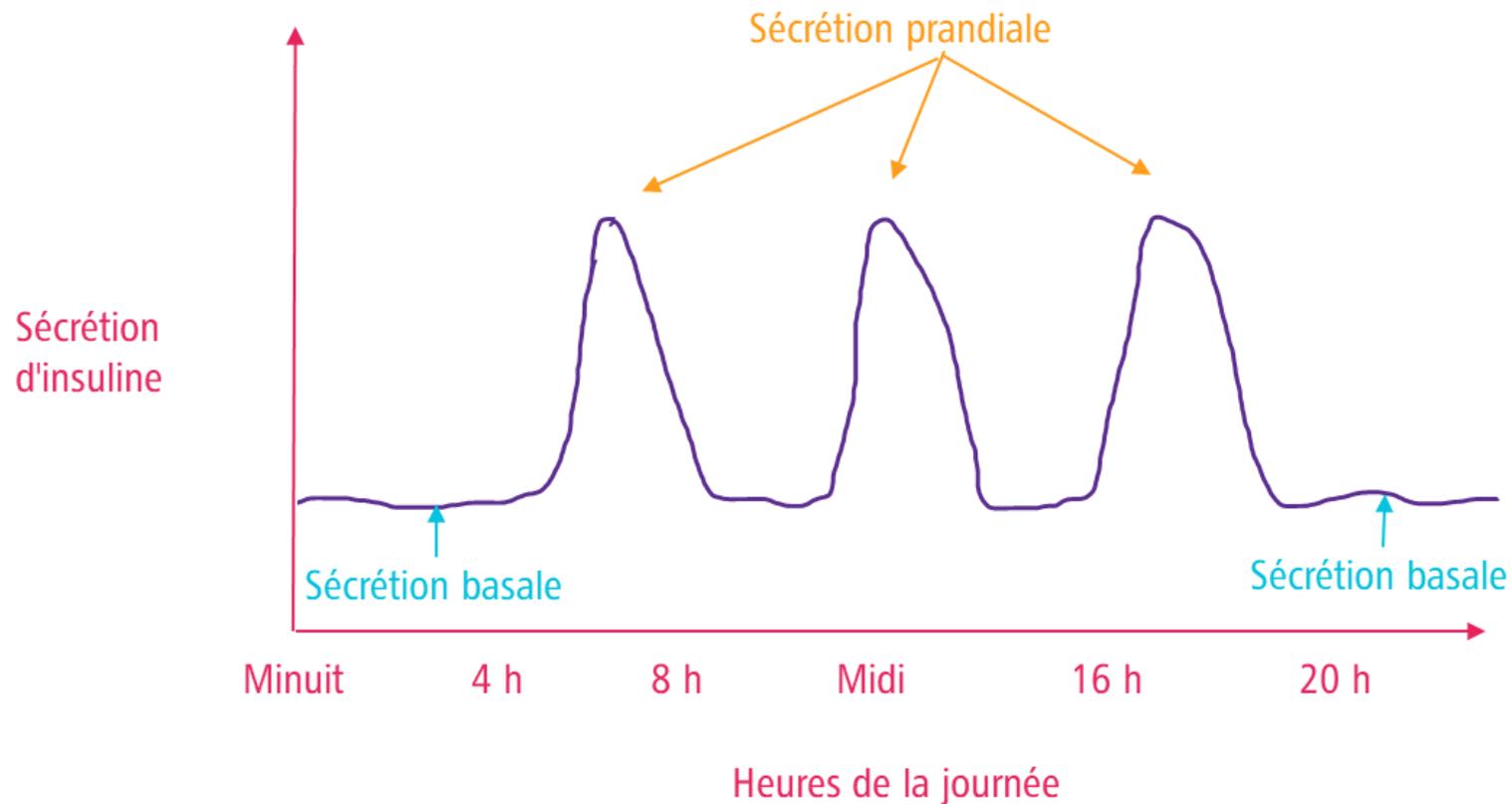


Le pancréas produit de moins en moins d'insuline. À un certain moment, il faut s'injecter de l'insuline pour atteindre les glycémies visées afin d'éviter le développement des complications.



Diabète Québec, 2023

Chez la personne non diabétique



Les types d'insuline



Quelles sont les différences entre l'insuline à action prolongée et l'insuline à action rapide?

L'insuline à action prolongée



Elle imite la sécrétion basale d'insuline.

Insulines	Durée de l'action
Glargine et Détémir	24 heures
Glargine U300	30 heures
Dégludec	42 heures

L'idéal est de s'injecter l'insuline à action prolongée avant d'aller dormir*.

* Certaines insulines peuvent aussi s'injecter le matin.

L'insuline à action rapide



Elle imite la sécrétion prandiale d'insuline.

Insulines	Actions et durée
Asparte Lispro Glulisine	Début de l'action entre 10 à 15 minutes; Pic de l'action (effet maximal) après une à deux heures; Durée de l'action entre trois et cinq heures.
Asparte ultra rapide	Début de l'action entre quatre à sept minutes; Pic de l'action (effet maximal) après une heure; Durée de l'action entre trois et quatre heures.

L'idéal est de s'injecter l'insuline à action rapide entre une et 15 minutes avant le repas.

Les stratégies possibles pour améliorer la gestion de sa médication



Exemples de stratégies possibles pour améliorer la gestion de ma médication	
Connaître ma médication	<p>Je m'informe sur ma médication pour connaître :</p> <ul style="list-style-type: none">• Quels sont les raisons (avantages) et les effets secondaires associés (désavantages) ?• Quelles sont les précautions à prendre concernant la prise adéquate et les interactions possibles reliées à l'alcool, un médicament en vente libre ou un produit naturel ?
Prévenir les oublis	<ul style="list-style-type: none">• Je fais un calendrier ou je me mets des alertes.• J'utilise une dosette que je prépare moi-même ou préparée par ma pharmacie.• Je place mes médicaments à un endroit visible.• En cas d'oublis, je m'informe auprès de mon pharmacien pour la conduite à suivre.
Avant l'arrêt d'un médicament	<p>1 Quelle est la raison qui me motive à arrêter un ou des médicaments ?</p> <ul style="list-style-type: none">• Je n'ai pas besoin de prendre un ou ces médicaments.• Je ne comprends pas pourquoi je prends un ou ces médicaments.• J'ai un ou des effets secondaires indésirables.• Le coût de ma médication est trop dispendieux. <p>2 Est-ce que mon choix est éclairé ? Pour répondre, je me demande par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Est-ce que je comprends pourquoi ce médicament est prescrit ?• Est-ce que je comprends les risques reliés à l'arrêt de un ou ces médicaments ? <p>! Pour ma sécurité, si je fais le choix éclairé d'arrêter ce ou ces médicaments :</p> <ul style="list-style-type: none">• J'informe mon pharmacien et mon médecin de ma décision.• Je m'informe auprès de mon pharmacien et/ou professionnel de la santé, pour connaître les conseils de sécurité, par exemple les risques reliés à un arrêt brusque.

En cas de doute, appelez votre pharmacien(-ne).

En cas d'oubli d'une dose



Vous devez éviter de prendre :

- une double dose pour compenser la dose oubliée;
- une dose supplémentaire ou d'augmenter la dose du lendemain pour compenser la dose oubliée.

Référez-vous à votre pharmacien(-ne) communautaire en cas d'oubli.

En cas d'oubli d'une dose (suite)



Insuline rapide :

- La dose oubliée peut être administrée immédiatement après le repas (aspart) ou jusqu'à 20 minutes après le début d'un repas (aspart rapide, glulisine et lispro).
- Il faut reprendre l'horaire habituel au repas suivant.

Insuline lente Dégludec :

- S'injecter la dose quotidienne oubliée dès que possible;
- Prévoir un intervalle d'au moins huit heures entre deux injections consécutives.

Autres insulines :

- Ne pas prendre la dose oubliée.

La conservation des stylos d'insuline



Les stylos d'insuline **non utilisés** doivent être **au centre du réfrigérateur**.

Le stylo d'insuline **en cours d'utilisation** peut être conservé **sur le comptoir** pour une durée maximale d'un mois*.

- Il ne faut pas le mettre en plein soleil.
- Le bouchon doit être en place pour que l'insuline soit à l'abri de la lumière.

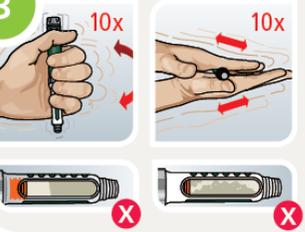
* À vérifier avec la ou le pharmacien(-ne), car la conservation peut être différente d'un stylo à l'autre.

La technique d'injection de l'insuline

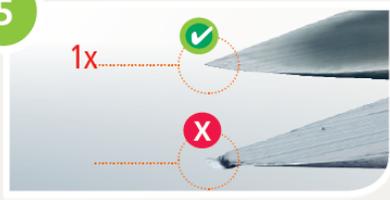


1  **Se laver les mains et nettoyer la zone d'injection.**
(L'alcool n'est pas nécessaire.)

2  **Rassembler le matériel, soit le stylo injecteur, l'insuline et les aiguilles.**

3  **Mélanger l'insuline opaque.** rouler le stylo 10 fois et le basculer 10 fois. La solution doit avoir une apparence laiteuse et homogène.

4  **Fixer l'aiguille sur le stylo.**

5  **Utiliser les seringues et les aiguilles à stylo une seule fois.**

6  **Amorcer le stylo.** Pointer l'aiguille vers le haut et régler la dose à deux ou trois unités, selon le mode d'emploi du stylo. Répéter au besoin, jusqu'à ce que des gouttelettes s'écoulent.
(Les stylos injecteurs de GLP-1 n'ont à être amorcés qu'une fois seulement, avant la première utilisation.)

FIT Canada, 2020

À quel endroit sur le corps peut-on s'injecter l'insuline?

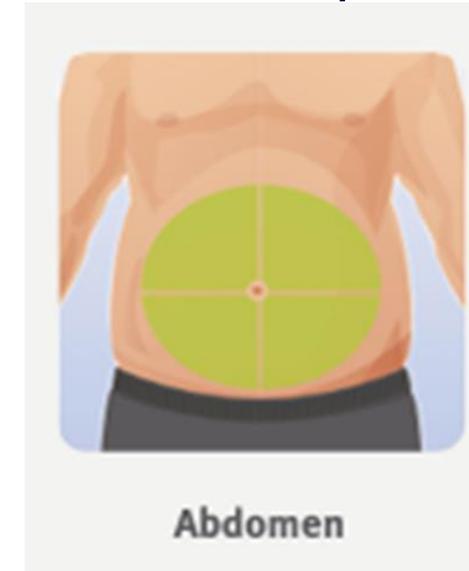


À action prolongée



FIT Canada, 2020

À action rapide

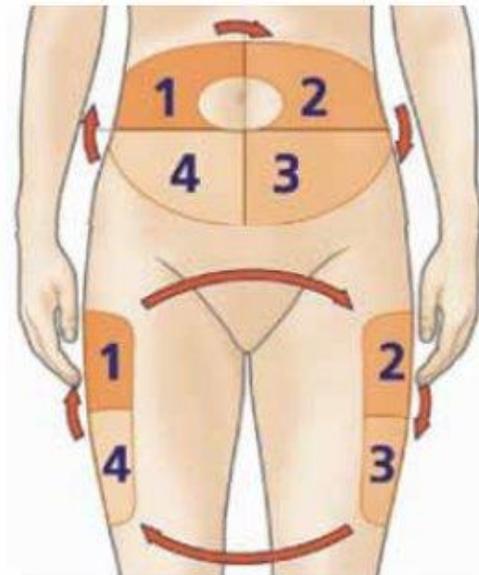


FIT Canada, 2020

La rotation adéquate des sites d'injection

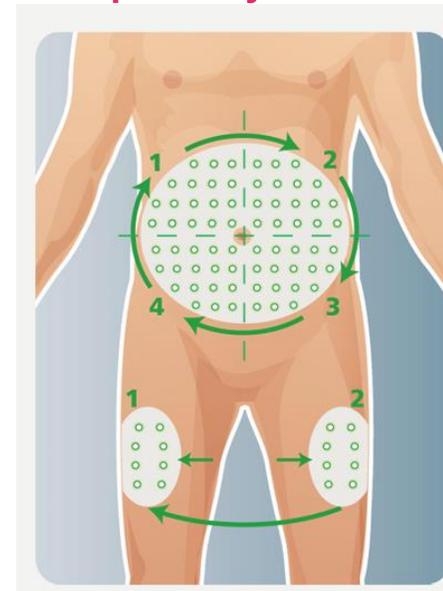


Une zone d'injection par semaine



Diabète Québec, 2019

Un site d'injection par injection



FIT Canada, 2020

Pourquoi doit-on changer de site d'injection à chaque injection?



Pour éviter le développement d'une lipohypertrophie, qui est un épaissement d'une zone de tissu adipeux (bosse).

L'injection d'insuline dans une zone de lipohypertrophie **diminue l'absorption de l'insuline** et peut modifier son action.

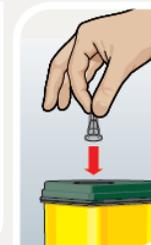


FIT Canada, 2020

Ensuite...



Sélectionner la dose
Faire pénétrer l'aiguille, enfoncer complètement le piston et compter jusqu' à 10.



Retirer l'aiguille de la peau.
Enlever l'aiguille du stylo et la jeter dans un contenant pour déchets médicaux réglementé.

FIT Canada, 2020

Vrai ou faux?



Il faut ranger les stylos d'insuline dans la porte du réfrigérateur.

FAUX

Les variations de température sont trop importantes dans la porte du réfrigérateur.

Vrai ou faux? (suite)



Il faut faire un pli cutané pour injecter correctement l'insuline.

FAUX

Il ne faut pas faire de pli cutané pour injecter correctement l'insuline.

Vrai ou faux? (suite)



Il faut changer l'aiguille à chaque injection.

VRAI

Le système de surveillance du glucose en continu



Les deux types sont disponibles :

- en temps réel;
- par balayage intermittent (*scan*).

Le matériel nécessaire est :

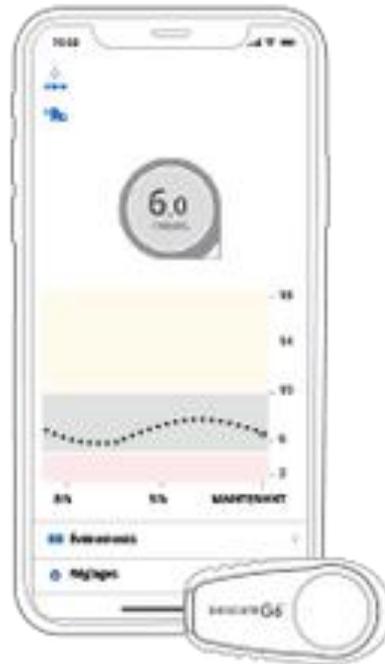
- le dispositif sous-cutané;
- le téléphone intelligent.

Les avantages sont de diminuer :

- les périodes d'hypoglycémie;
- le taux d'hémoglobine glyquée (HbA1C).

* Le système de surveillance du glucose en continu est utilisé surtout pour les personnes traitées avec de l'insuline.

L'interprétation du résultat avec un système de surveillance en continu du glucose



Dexcom Canada, 2023



Abbott, 2023

Il est bien important d'interpréter la flèche qui indique la tendance.

Les flèches et les alarmes



Flèche tend. taux glucose
Indique la direction dans laquelle évolue votre taux de glucose.

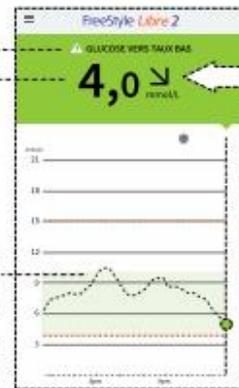
Flèche	Signification
↑	Le glucose augmente rapidement
↗	Le glucose augmente
→	Le glucose évolue lentement
↘	Le glucose baisse
↓	Le glucose baisse rapidement

Message

Appuyez pour plus de renseignements

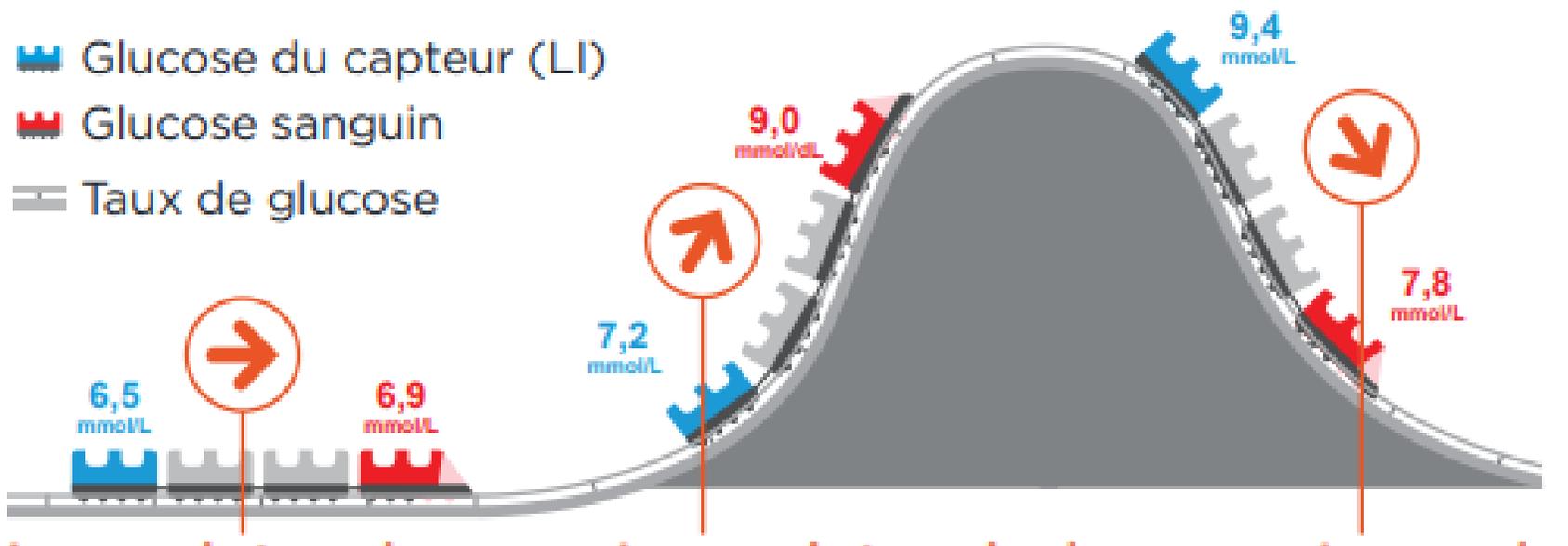
Taux de glucose actuel
Votre valeur du glucose la plus récente

Graphique de taux de glucose
Graphique de vos lectures de taux de glucose actuelles et enregistrées



Abbott, 2023

Le capteur et la glycémie



Abbott, 2023

L'interprétation de résultat



Qu'est-ce que ce résultat nous donne comme information?

5,1 ↓

L'interprétation de résultat (suite)



Qu'est-ce que ce résultat nous donne comme information?



L'interprétation de résultat (suite)



Qu'est-ce que ce résultat nous donne comme information?



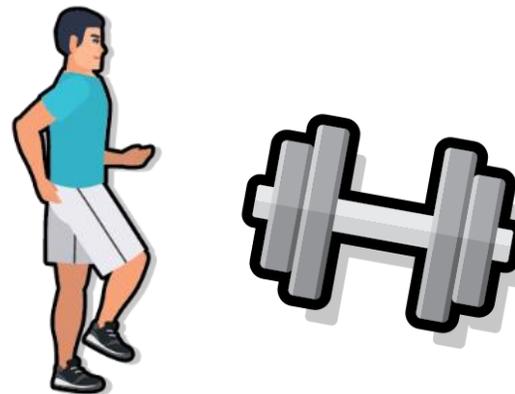


Comment l'activité physique réalisée de manière sécuritaire peut vous aider à contrôler vos glycémies?

Les effets de l'activité physique sur mes glycémies



- Une activité aérobique (ex. : la marche) permet de diminuer mes glycémies dans l'immédiat.
- La musculation, en plus de permettre une diminution de mes glycémies à court terme, favorise un contrôle à long terme de mes glycémies.
- La fenêtre idéale pour pratiquer une activité physique est 30 minutes après le repas.



Les précautions à prendre lors d'activité physique



Glycémie optimale pré-entraînement

Entre 5,5 et 13,9 mmol/L

Attention! Un risque d'hypoglycémie est augmenté avec la prise d'insuline ou de l'un de ces médicaments : gliclazide (Diamicron^{MD} et Diamicron MR^{MD}), glimépiride, Amaryl^{MD}), glyburide (Diabeta^{MD}) et répaglinide (GlucoNorm^{MD})

Si la glycémie est **au-dessus de 16 mmol/L**, faites de l'exercice **d'une intensité moyenne** dans le but de diminuer la glycémie et **d'évitez l'intensité élevée**.

Des recommandations supplémentaires



- Mesurer la glycémie plus fréquemment;
- Bien s'hydrater;
- Être accompagné pour les activités extérieures en cas de risque d'hypoglycémie;
- Éviter de s'entraîner dans le froid ou dans la chaleur extrême;
- Prévoir des collations et apporter son glucomètre.



En conclusion



1. La médication est importante pour éviter de développer des complications du diabète.
2. La rotation des sites d'injection et l'usage unique des aiguilles sont très importants pour éviter de développer des zones de lipohypertrophie (accumulation de graisse sous la peau).
3. La surveillance du glucose en continu favorise un meilleur contrôle du diabète et aide à prévenir les hypoglycémies.
4. Pratiquer de l'activité physique permet de mieux contrôler le diabète. La glycémie doit être à 5,5 mmol/L et plus pour pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée.

Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca



Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au ciss.me/cemc

Les références



- Abbott. (2023). *Découvrez les avantages de la surveillance flash du glucose par rapport à la surveillance de la glycémie*. <https://www.freestyle.abbott/ca-fr/apprendre/surveillance-flash-glucose.html>
- ACSM's. (2021). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11^e éd.). Wolters Kluwer, 282-285.
- Centre d'expertise en maladies chroniques du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. (s. d.). *Diabète 101*.
- CSSS Champlain-Charles-Le Moyne. (2014). L'hémoglobine glyquée.
- Dexcom Canada. (2023). *Qu'est-ce que la surveillance du glucose en continu (SGC)?* <https://www.dexcom.com/fr-ca/qu-est-ce-que-la-surveillance-du-glucose-en-continu>
- Diabète Québec. (2019). Tout sur l'injection. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/linsuline/tout-sur-linjection/>
- Diabète Québec. (2021). *Symptômes*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/diabetes-symptoms/>
- Diabète Québec. (2023). *Qu'est-ce que le diabète?* <https://www.diabete.qc.ca/je-suis-un-proche/quest-ce-que-le-diabete/>
- Diabète Québec. (2023). <https://www.diabete.qc.ca/>
- FIT Canada. (2020). Choix et rotation des régions d'injections. http://schalifouxdiabete.com/pdf/Fit_plus-fr/BD4840_FITTP_Site_Select_French_2020_v4.pdf
- FIT Canada. (2020). Technique d'injection : les principes de base. https://www.fit4diabetes.com/files/1915/8833/4879/BD4840_FITTP_TechForAll_French_2020_v4.pdf
- Institut de recherche clinique de Montréal. (2018). Le mode d'action des insulines [vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JFkjCpMBK3A>



Merci!

Montréal-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-Est

Québec 