

## Vous avez besoin d'informations ?

Votre équipe soignante est là pour vous accompagner :

Médecin traitant :

Endocrinologue :

Infirmière :

Autres contacts utiles :



## Ressources & soutien : vous n'êtes pas seul(e)



Fédération Française  
des Diabétiques (FFD)  
Informations fiables,  
groupes de parole  
et programmes  
d'accompagnement.



Podcast « Dia'logue »  
Témoignages de patients,  
échanges avec  
des professionnels.



## Sanofi Diabète



Espace d'information  
patient avec vidéos,  
conseils pratiques  
et outils d'apprentissage.



Élaboré avec l'expertise de M. Barthelemy Bourdon Muñoz,  
spécialiste en sciences comportementales et en psychologie sociale  
appliquée à la santé

### Références

1. Fédération Française des Diabétiques. <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/temoignages-diabetiques/maria-56-ans-49>. Consulté le 02/02/2026.
2. ADA. *Clin Diabetes*. 2007;25(1):39-40.

MAT-FR-2504859-04/26

Sanofi Winthrop Industrie - S.A.  
au capital de 463.631.520 euros - RCS Créteil 775 662 257  
82 avenue Raspail - 94 250 Gentilly

sanofi

## L'insuline : comprendre pour avancer sereinement



Quand les idées reçues s'effacent,  
l'insuline prend enfin sa juste place.

💧 L'insuline, votre soutien au quotidien

sanofi

## Continuer à vivre

### avec l'insuline<sup>1</sup>

Commencer l'insuline peut faire peur et susciter beaucoup de questions.

Découvrez le témoignage d'une personne vivant avec le diabète et l'insuline : entre équilibre alimentaire, activité physique et imprévus de la vie.

#### Maria, 56 ans

« Diabétique de type 2 depuis 20 ans, quelques difficultés à le gérer pendant le travail, dans le cadre de mes déplacements et des repas.

Sous insuline depuis 5 ans, j'essaie de manger le plus équilibré possible, parfois lors de réunions de famille, je fais un petit écart que je compense le lendemain.

**La vie n'est pas faite que de privation, j'ai toujours pratiqué une activité sportive, natation à raison de 8 heures par semaine; cela ne m'a pas empêchée d'être diabétique.**

J'ai été opérée 4 fois du dos et je ne pratique plus autant de sport car je suis très vite handicapée mais j'essaye de marcher chaque jour.

**Mon diabète, je le maîtrise, je n'en ai pas peur.**

Je fais exactement ce que mon médecin me conseille, parfois je fais des hypoglycémies. Je sors toujours avec un kit gluco, du sucre sur moi et en général, cela se passe bien. »

Plus de témoignages sur le site de la Fédération Française des Diabétiques (FFD)

## Les peurs

### les plus fréquentes sur l'insuline

#### et comment les dépasser<sup>2</sup>

« J'ai peur que les injections fassent mal. »

La plupart des gens sont surpris par le peu de douleur causée par une injection d'insuline. L'insuline ne « pique » pas lorsqu'elle est injectée, et les aiguilles sont très petites et fines.

« J'ai peur de faire une hypoglycémie. »

Vous pouvez apprendre à prévenir, reconnaître et traiter l'hypoglycémie. De plus, avec les insulines plus récentes ou à action prolongée, le risque d'hypoglycémie est moindre.

« J'ai peur que le traitement par insuline soit trop compliqué. »

L'apprentissage se fait pas à pas, dans le but que vous conserviez votre autonomie. Beaucoup de gens voient des aspects positifs associés au traitement par insuline : plus d'énergie et une image plus positive d'eux-mêmes.

« J'ai peur que l'insuline chamboule toute ma routine. »

Avec une bonne organisation, il n'y a aucune raison pour que vous ne puissiez pas faire tout ce que vous faisiez auparavant : être indépendant, vivre seul, voyager ou manger à l'extérieur, par exemple.

#### Le saviez-vous ?

L'insuline est une hormone naturellement présente dans le corps. La prendre, ce n'est pas « passer à un stade grave », mais donner à votre organisme ce dont il a besoin pour fonctionner correctement.

**Demandez conseil à votre médecin ou à la FFD pour intégrer l'insuline à votre quotidien.**

## Osez poser vos questions

Il est normal d'avoir des questions avant de débiter l'insuline. Parler ouvertement de vos doutes vous aidera à avancer sereinement.

Voici quelques exemples pour vous guider dans la discussion avec votre équipe soignante.

#### Avant de commencer l'insuline

- ▶ Pourquoi ai-je besoin d'insuline maintenant ?
- ▶ Quels sont les bénéfices attendus pour moi ?
- ▶ Comment allons-nous ajuster la dose ?
- ▶ Y a-t-il plusieurs types d'insuline ?
- ▶ Comment choisir ?



#### Sur la technique et le matériel

- ▶ Comment tenir le stylo ?
- ▶ Quelle zone dois-je injecter ?
- ▶ Comment recycler mon matériel ?
- ▶ Comment transporter mon matériel en déplacement ?



#### Sur la sécurité

- ▶ Comment reconnaître une hypoglycémie ?
- ▶ Que faire si j'en fais une ?
- ▶ Que faire si j'oublie une injection ?
- ▶ Comment surveiller ma glycémie au quotidien ?



#### Sur le suivi

- ▶ À quelle fréquence dois-je revenir en consultation ?
- ▶ Qui puis-je contacter en cas de doute ou de difficulté ?
- ▶ Existe-t-il des ateliers, groupes ou ressources locales pour m'aider ?

