

Méthode pour déterminer ses **ratios insuline-glucides**

Cette méthode est donnée à titre indicatif et ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins.
À tout moment, référez-vous à votre équipe de soins au besoin.

- Choisir le repas dont je veux définir le ratio (déjeuner, dîner ou souper).
- Afin de réaliser le test, je choisis un repas :
 - équilibré (pas trop gras ou trop riche en protéines);
 - contenant environ 50 g de glucides;
 - contenant des aliments dont je connais le contenu en glucides avec précision.

**Pour réaliser le test, je choisis un moment où ma glycémie est dans les cibles
(entre 4,0 et 7,0 mmol/L) avant le repas**

- Je m'assure de :
 - Ne pas avoir pris d'insuline rapide depuis au moins 5 heures.
 - Ne pas avoir mangé dans les 3 dernières heures.
 - Ne pas avoir fait d'hypoglycémie dans les 6 dernières heures.
 - Donner l'injection 10-15 minutes avant de commencer à manger.
(Exception : Si insuline Fiasp® donner le bolus 5 minutes avant)
 - Ne pas faire d'activité physique inhabituelle.
 - Ne pas consommer d'alcool avant et durant le test.
 - Ne pas donner de bolus de correction pendant le test.
 - Ne pas manger autre chose que le repas prévu (à moins d'une hypoglycémie) durant le test.

1- Mesurer ma glycémie

Je note ma glycémie avant le repas dont je souhaite déterminer le ratio et avant le prochain repas (minimum 4 h après) ainsi que la dose d'insuline injectée et la quantité de glucides consommés. Je calcule la variation de ma glycémie depuis le début du test.

Exemple :

Repas : **Dîner**

Quantité de glucides : **45 g**

Nombre d'unités données : **6**

Glycémie au Début du test (avant le repas)	Glycémie avant le prochain repas (minimum 4 h après)	Variation de la glycémie (depuis le début du test)
5,6	4,8	<u>-0,8</u> (4,8 - 5,6 = - 0,8)

ATTENTION :

Si une **hypoglycémie** survient, il faudra **arrêter le test** et corriger la situation en consommant des glucides. Si cela se répète lorsque je refais le test, il faudra ajuster ma dose d'insuline.

2- Refaire le test 3 fois pour évaluer le repas (3 jours différents)

Utiliser la même dose d'insuline et la même quantité de glucides pour le repas pris à la même heure

3- Analyser mes résultats

Au moins 2 jours sur 3 mes glycémies :

**Augmentent ou diminuent
de plus de 1 mmol/L**

Sont stables
Elles ne varient pas plus de
1 mmol/L

**La dose d'insuline pour la quantité de glucides doit être
ajustée avant de déterminer le ratio.**

Référez-vous au cours Ajuster les doses d'insuline dans la
section Médication pour savoir comment ajuster votre dose.

Une fois que j'aurai déterminé quelle dose d'insuline permet à
ma glycémie de ne pas varier de plus de 1 mmol/L, je peux
l'utiliser pour calculer mon ratio

**4- Calculer le ratio
pour ce repas**

Voir méthode ci-dessous

CALCULER LE RATIO

Méthode 1 unité : X grammes de glucides

**QUANTITÉ DE
GLUCIDES (g)**

/

**NOMBRE D'UNITÉS
D'INSULINE (u)**

=

**RATIO
1u: Xg**

p. ex. 45 g

p. ex. 6 u

p. ex. $45 \div 6 = \underline{7,5}$
Cela signifie que pour
7,5 g de glucides, il
faudra donner 1 unité
d'insuline rapide.

Je détermine mes ratios

REPAS : QUANTITÉ DE GLUCIDES : NOMBRE D'UNITÉS D'INSULINE :	GLYCÉMIE AVANT LE REPAS (mmol/L)	GLYCÉMIE AVANT LE PROCHAIN REPAS (mmol/L)	Variation
Jour 1 :			
Jour 2 :			
Jour 3 :			

Pour calculer mon ratio :

$$\frac{\text{Quantité de glucides (g)}}{\text{Nombre d'unités d'insuline (u)}}$$

= Ratio

1u : _____ g