

## Méthode d'ajustement des ratios insuline-glucides

Cette méthode d'ajustement 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 ratio à évaluer.

#### Conditions pour réaliser le test :

- Ne pas avoir eu d'hypoglycémie dans les 6 dernières heures.
- Ne pas avoir donné de bolus depuis au moins 5 heures.
- Ne pas avoir mangé dans les 3 dernières heures.
- Prendre mon repas dans la plage horaire programmée pour le ratio à tester.  
(p. ex. si la plage horaire du ratio pour le déjeuner est programmée de 6 h à 10 h 30, s'assurer de déjeuner entre 6 h et 10 h 30)
- Prendre un repas dont je connais la quantité de glucides avec précision.
- Manger une quantité de glucides modérée (45 à 60 g).
- Choisir un repas équilibré (faible en gras).
- Donner le bolus 10 à 15 minutes avant de manger (Exception : Si insuline Fiasp®, donner le bolus 5 minutes avant).
- Ne pas donner de bolus de correction.
- Ne pas faire d'activité physique durant le test.

Ma glycémie doit être **entre 4,0 et 10,0 mmol/L avant le repas** pour commencer le test.

Si j'ai un lecteur de la glycémie en continu, le téléchargement et l'analyse des données peuvent m'aider à évaluer et réaliser l'ajustement de mes ratios insuline-glucides.

## 1- MESURER MA GLYCÉMIE AVANT ET 4 h APRÈS LE REPAS

**Reporter mes résultats** dans les tableaux inclus à la fin de ce document et **calculer la variation de ma glycémie** depuis le début du test (Voir l'exemple ci-dessous).

Glycémie au <b>DÉBUT DU TEST</b> (avant le repas)	Glycémie à la <b>FIN DU TEST</b> (4 h après le repas)	Variation de la <b>GLYCÉMIE</b> (depuis le début du test)
6,7	10,5	+ 3,8 (10,5 - 6,7 = 3,8)

### 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 mon ratio.

## 2- ÉVALUER AU MOINS 3 FOIS LE RATIO DU MÊME REPAS (3 JOURS DIFFÉRENTS)

### 3- ANALYSER MES RÉSULTATS

Au moins 2 jours sur 3, j'observe que mes glycémies 4 h après le repas

**BAISSENT plus de 1 à 2 mmol/L**  
ou **HYPOGLYCÉMIE**

**AUGMENTENT plus de 1 à 2**  
**mmol/L**

**SONT STABLES**  
(Pas d'augmentation ou baisse  
de plus de 1 mmol/L)

### 4- AJUSTER MON RATIO

▼ **mon ratio de 2 g**  
afin de diminuer la dose  
d'insuline qui sera suggérée

▲ **mon ratio de 2 g**  
afin d'augmenter la dose  
d'insuline qui sera suggérée

**Aucun ajustement requis**  
**Garder ratio identique.**  
**Pas besoin de refaire le test**

Au besoin, je peux me référer au manuel de ma pompe pour  
savoir comment effectuer le changement.

### 5- REFAIRE LE TEST POUR VALIDER L'AJUSTEMENT

**TESTS** sur la page suivante ▼

## TESTS

REPAS : \_\_\_\_\_

RATIO ÉVALUÉ :  
 \_\_\_ h à \_\_\_ h = 1u/ \_\_\_g

	DATE ▼	Glycémie au <b>DÉBUT DU TEST</b> (avant le repas)	Glycémie à la <b>FIN DU TEST</b> (4 h après le repas)	Variation de la <b>GLYCÉMIE</b> (depuis le début du test)
JOUR 1				
JOUR 2				
JOUR 3				

## VALIDATION DE L'AJUSTEMENT

	DATE ▼	Glycémie au <b>DÉBUT DU TEST</b> (avant le repas)	Glycémie à la <b>FIN DU TEST</b> (4 h après le repas)	Variation de la <b>GLYCÉMIE</b> (depuis le début du test)
JOUR 1				
JOUR 2				