

## Méthode pour déterminer ses **ratios insuline-glucides** (injections)

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

p. ex. 45 g

/

**NOMBRE D'UNITÉS  
D'INSULINE (u)**

p. ex. 6 u

=

**RATIO  
1u: Xg**

p. ex.  $45 \div 6 = 7,5$   
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 :**

**Quantité de glucides (g)**  
\_\_\_\_\_

**Nombre d'unités d'insuline (u)**

**= Ratio**

**1u : \_\_\_\_\_ g**