

# C'est quoi un ratio insuline/glucides?

- Votre ratio insuline/glucides (i:g) vous indique combien de grammes de glucides sont couverts par une unité d'insuline. Par exemple, si votre ratio insuline/glucides est de 1 : 10, cela signifie que vous devez prendre 1U d'insuline pour chaque 10 g que vous consommez.
- Certaines personnes doivent modifier leur ratio insuline/glucides à chaque repas, car leur sensibilité à l'insuline change au cours de la journée.
- ❖ **Rappel** : avant d'effectuer tout changement au ratio insuline/glucides, vous devez vous assurer que votre dose d'insuline basale est bonne.

## Comment tester votre ratio insuline/glucides?

### Testez votre ratio insuline/glucides lorsque :

- 1 | Vous n'avez pas eu un épisode d'hypoglycémie au cours des quatre dernières heures.
- 2 | Votre glycémie est dans les cible avant le repas et vous n'avez pas mangé ou pris d'injection au cours des quatre dernières heures.
- 3 | Vous mangez un repas faible en gras dont vous pouvez raisonnablement prédire le contenu en glucides – essayez d'éviter les mets composés (cuisson en casserole, pâtes alimentaires mélangées et autres).

### Les étapes pour tester votre ratio :

- 1 | Testez votre glycémie et prenez votre insuline prandiale au plus tard 20 minutes avant votre repas.
  - 2 | Testez votre glycémie 2 heures après le repas
- \*cessez le test si votre glycémie est inférieur à 4 mmol/L et traitez.

Glycémie avant le déjeuner	Glucides (g)	Glycémie 2 heures après	Glycémie 4 heures après

Glycémie avant le déjeuner	Glucides (g)	Glycémie 2 heures après	Glycémie 4 heures après

Glycémie avant le déjeuner	Glucides (g)	Glycémie 2 heures après	Glycémie 4 heures après

## Analyser les résultats

**Si votre glycémie augmente de 2 à 4 mmol/L, 2 heures après votre repas :** votre ratio insuline/glucides est adéquat

**Si votre glycémie augmente de plus de 4 mmol/L, 2 heures après votre repas :** diminuez le nombre de grammes de glucides dans votre ratio insuline/glucides

**Si votre glycémie augmente de moins de 2 mmol/L, 2 heures après le repas :** augmentez le nombre de grammes de glucides dans votre ratio insuline/glucides

### La perfection passe par la répétition!

Répétez le test un autre jour pour vous assurez que vos résultats soient constants. Attendez d'obtenir des résultats similaires au moins trois fois avant d'effectuer un changement.

## Les raisons expliquant les hausses et les baisses imprévisibles

- La dose de glucides était-elle plus ou moins juste?
- L'indice glycémique du repas était-il anormalement élevé ou faible?
- La teneur en gras ou en protéines du repas était-elle plus élevée que d'habitude?
- Étiez-vous plus ou moins actif que d'habitude ce jour-là?
- Avez-vous récemment souffert d'hypoglycémie?
- Votre dose d'insuline basale est-elle juste?
- L'insuline prandiale a-t-elle été administrée assez longtemps avant le repas?
- Votre niveau de stress était-il plus élevé ou moins élevé ce jour-là

\*Pour de plus amples renseignements sur ces facteurs, parlez à votre éducateur(trice) spécialisé(e) en diabète.