

Méthode d'ajustement des ratios insuline-glucides (pompe à insuline)

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 DÉBUT DU TEST (avant le repas)	Glycémie à la FIN DU TEST (4 h après le repas)	Variation de la GLYCÉMIE (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 DÉBUT DU TEST (avant le repas)	Glycémie à la FIN DU TEST (4 h après le repas)	Variation de la GLYCÉMIE (depuis le début du test)
JOUR 1				
JOUR 2				
JOUR 3				

VALIDATION DE L'AJUSTEMENT

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