

Ratio & Correction

Un ratio insuline : glucide permet d'ajuster la dose d'insuline à action rapide selon la quantité de glucides mangé, comme le ferait le pancréas.



Vous découvrirez du nouveau vocabulaire dans ce document. Voici une liste de ces nouveaux mots avec leurs définitions pour vous y référer au besoin :

- **Bolus de nourriture:** la dose d'insuline à action rapide calculée pour « couvrir » les glucides d'un repas ou d'une collation.
- **Ratio insuline : glucide:** la méthode utilisée pour calculer le bolus de nourriture. Cela représente la quantité de glucides couverte par 1 unité d'insuline à action rapide. Le mot « ratio » ou « ratio glucide » est également un terme utilisé.
- **Bolus de correction:** la dose d'insuline à action rapide calculée pour amener la glycémie dans la zone cible après un repas.
- **Cible glycémique:** la valeur du taux de sucre désirée 4h après une injection d'insuline à action rapide. La cible glycémique est habituellement déterminée à 6.0 mmol/L.
- **Sensibilité à l'insuline:** l'estimation de la descente du taux de sucre durant les 4h suivant l'administration de 1 unité d'insuline à action rapide. Par exemple, si le taux de sucre est à 11mmol/L et descend à 6 mmol/L 4h après avoir donné 1 unité d'insuline à action rapide, la sensibilité à l'insuline est de 5.



Avantage des ratios sur l'échelle d'insuline

- Plus grande flexibilité avec la nourriture, car la dose d'insuline est adaptée à l'appétit de l'enfant.
- Pas besoin de quantité fixe de glucides aux repas et aux collations.
- Aide à gérer le taux de sucre.
- Méthode utilisée par la pompe à insuline.

ÉTAPE 1: Bolus de nourriture

Dose d'insuline calculée pour un repas ou une collation selon la quantité de glucides qu'une personne souhaite manger. Cette dose est calculée à l'aide du ratio donné par votre équipe de diabète.

Par exemple, un ratio de 1:12 signifie que 1 unité d'insuline à action rapide est nécessaire pour chaque 12g de glucides que la personne prévoit manger à son repas ou sa collation.

Formule pour calculer le bolus de nourriture:

$$\text{Grammes de glucides du repas/collation} \div \text{Dénominateur* du Ratio}$$

*Le dénominateur du ratio est le chiffre après les deux points (:)

Pratique:

Glucides = 65g

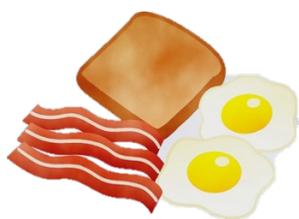
Ratio = 1:15

$$\text{Bolus de nourriture} = 65g \div 15 \\ = 4.33 \text{ unités}$$

(Ne pas arrondir encore)

→ 1:15 veut dire qu'une unité d'insuline doit être calculée pour chaque 15g de glucides que la personne prévoit manger.

Cela offre de la flexibilité aux repas, car la dose d'insuline est ajustée selon les glucides du repas. Par exemple, c'est trois déjeuners vont nécessiter des doses d'insuline différentes.



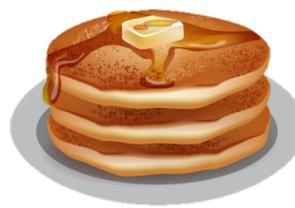
Déjeuner 1

1 toast, 2 oeufs,
2 tranches de bacon
Glucides: 15g



Déjeuner 2

1 T. de gruau cuit, 1/2
T. de bleuets
Glucides: 40g



Déjeuner 3

3 crêpes + 1 c. table de
sirop d'érable + beurre
Glucides: 75g

ÉTAPE 2: Bolus de correction

Dose d'insuline calculée aux repas lorsque le taux de sucre est au dessus ou en dessous de la cible glycémique de 6 mmol/L. La valeur du bolus de correction dépendra de l'écart entre le taux de sucre avant le repas et la cible glycémique, ainsi que de la sensibilité à l'insuline de la personne. Cette dose d'insuline sera ajoutée au bolus de nourriture du repas. Un bolus de correction n'est pas nécessaire aux collations.

Par exemple, votre bolus de correction sera plus grand si votre taux de sucre est de 14mmol/L compare à 10mmol/L. De plus, la dose d'insuline sera plus grande si la sensibilité à l'insuline est de 2 comparé à 8.

Formule pour calculer le bolus de correction:

$$\text{(Taux de sucre - Cible glycémique)} \div \text{Sensitivité à l'insuline}$$

Pratique:

Taux de sucre = 12.8 mmol/L

Cible glycémique = 6.0 mmol/L

Sensibilité à l'insuline = 5

$$\text{Bolus de correction} = (12.8 - 6) \div 5$$

$$= 6.8 \div 5$$

$$= 1.36 \text{ unités}$$

(Ne pas arrondir encore)

ÉTAPE 3: Bolus total

Le bolus total est la dose totale d'insuline à action rapide à donner avant le repas. Elle représente la somme du bolus de nourriture et du bolus de correction. La dose d'insuline peut être arrondie vers le bas à cette dernière étape. Assurez-vous d'avoir un stylo injecteur qui offre des 0.5 unités.

Formule pour calculer le bolus total:

$$\text{Bolus de nourriture (Étape 1)} + \text{Bolus de correction (Étape 2)}$$

Pratique:

Bolus de nourriture: 4.33 unités

Bolus de correction: 1.36 unités

$$\text{Bolus total} = 4.33 \text{ unités} + 1.36 \text{ unités}$$

$$= 5.69 \text{ unités}$$

$$\rightarrow 5.5 \text{ unités}$$

(Arrondir vers le bas)

Si je ne suis pas prêt à changer aux ratios et correction, puis-je rester sur les échelles d'insuline?

Absolument! Il n'y a pas d'urgence à débiter les ratios si vous n'êtes pas prêts. Parlez-en à votre nutritionniste si vous hésitez à changer de méthode pour qu'elle vous aide à établir un plan qui fonctionne pour vous.

Il est possible de faire un mode « hybride », c'est-à-dire, utiliser les ratios ET les échelles d'insuline. Par exemple, vous pourriez conserver l'échelle d'insuline au dîner les jours d'école, mais utiliser les ratios et la formule de correction aux repas supervisés par les parents. Si vous choisissez de conserver l'échelle d'insuline, offrez une quantité stable de glucides à ce repas pour réduire la variabilité dans les taux de sucres.



Section pratique:

Exemple 1:

Glucides = 45g

Ratio = 1:15

Taux de sucre = 14.2 mmol/L

Cible glycémique = 6.0 mmol/L

Sensibilité à l'insuline = 4

Combien d'insuline donnerez-vous?

- 1) Bolus de nourriture:
- 2) Bolus de correction:
- 3) Bolus total :

Exemple 2:

Glucides = 80g

Ratio = 1:30

Taux de sucre = 3.6 mmol/L

Cible glycémique = 6.0 mmol/L

Sensibilité à l'insuline = 5

Combien d'insuline donnerez-vous?

- 1) Bolus de nourriture:
- 2) Bolus de correction:
- 3) Bolus total :

Exemple 3:

Glucides = 100g

Ratio = 1:7

Taux de sucre = 19.6 mmol/L

Cible glycémique = 6.0 mmol/L

Sensibilité à l'insuline = 2

Combien d'insuline donnerez-vous?

- 1) Bolus de nourriture:
- 2) Bolus de correction:
- 3) Bolus total :

Pour obtenir les ratios et la sensibilité de votre enfant, envoyez vos réponses aux 3 exemples, un bilan alimentaire et les doses d'insuline de votre enfant (échelle d'insuline aux repas, dose fixe aux collations et basale).