

La phrase clé ici sera « faire la glycémie 2 heures après le repas »

1. Trouver des moments où la glycémie est normale avant le repas étudié (4 - 7 mmol/L)
2. Bien calculer les glucides ingérés (prendre un repas où les glucides sont faciles à calculer)
3. Ne pas faire d'exercice ou manger dans les 2 heures suivant le repas
4. Faire une glycémie deux heures après le repas
5. Répéter ce test au moins 3 fois
6. La glycémie deux heures après le repas devrait augmenter, mais pas plus de la moitié de la valeur.

Exemple: si glycémie avant le repas à 6 mmol/L, glycémie après le repas ne devrait pas dépasser 9mmol/L, c'est-à-dire 6 + 3 (moitié de 6mmol/L)

Voici 3 exemples d'ajustement du ratio de glucides

1^{er} exemple

Déjeuner (7h)	9h
7	10
5	7
4	6

Réponse : La glycémie 2 heures après le repas s'élève mais de pas plus que 50 %. Le bolus selon les glucides est donc correct.

2^{ème} exemple

Déjeuner (7h)	9h
6	12
5	11
4	9

Réponse : La glycémie 2 heures après le repas s'élève de plus de 50 %. Il faut donc augmenter la dose d'insuline en diminuant le ratio.

3^{ème} exemple

Déjeuner (7h)	9h
7	5
6	3
7	4

Réponse : La glycémie 2 heures après le repas est inférieure à celle au moment du repas (ou hypoglycémie après repas). Il faut donc diminuer la dose d'insuline en augmentant le ratio.

Échelle suggérée de progression des ratios

+/- 2g
si ratio entre
1u / 5-15g

+/- 3g
si ratio entre
1u / 15-25 g

+/- 5g
si ratio
>1u/ 25 g

