Comment calculer son insuline à s’injecter pour chaque repas

Je vais essayer de vous expliquer le plus clairement possible …..

A chaque repas, le calcul sera différent ! Normal, nous ne sommes pas au même moment de la journée !!

Exemple, pour le repas du midi, je calcule le nombre de glucides par rapport à ce qui est prévu de manger et j'ai, pour ça, une liste d'aliments standards ( trouvée sur le net ) avec le nombre de glucides indiqué et j'ai aussi une application sur mon smartphone qui s'appelle GLUCI-CHEK, qui m'indique la même chose pour des aliments qui ne sont pas dans ma liste et aussi, les autres infos ( Kcal / fibres / sel / protéïnes / sucre ajouté / lipides )

Pour commencer, je vais peser ( balance de cuisine ) mon 1er aliment, par exemple un morceau de pain ( baguette ) qui fait 32 gr, en regardant sur ma liste ou appli, je retrouve l'indication de la valeur en glucides pour 100gr = 54 gr de glucide. Le calcul sera le suivant ( à vos calculettes )

* 32 gr de baguette donc 32 X 0.54 ( ramener au 100ème donc par gramme ) = 18.9 gr. de glucides arrondi à 19.

Et ainsi de suite, pour chaque aliment qui posséde des glucides … On arrive à la valeur totale des glucides pour ce repas. Exemple total de 62 gr de glucides, et c’est là que l’on va commencer à calculer son « ratio » !! Bon, on y va ….

Pour ma part, j’ai pour le repas de midi, un ratio de 3.5 qui me sert à savoir au plus juste, mon insuline à injecter. Je suis arrivé à connaitre ce ratio, en fonction des relevés ( en me scannant ) que j’ai en postprandiale, environ 2h30 après la fin de repas. ( le graphique donné sur l’appareil, comme il est de 8h00, ça permet vraiment de voir l’évolution ). Si le relevé postprandiale est inférieur à la « plage cible » définie, mon ratio sera à baisser et inversement si il est supérieur. C’est donc des calculs à faire pour affiner le ratio, à chaque repas.

Donc 62 gr de glucides définis, je vais retenir le chiffre 6.2 ( la dizaine ) que je multiplie par 3.5 ( ratio du midi ) = 21.7 unités d’insuline ( arrondi à 22 unités ).

Nous sommes avec une insuline bien appropriée pour ce repas !! Mais … il ne faut pas oublier de considérer notre relevé avant repas ( scan ) et, aussi, le prendre en considération.

Je continue à donner un exemple pour aider à comprendre : je vais un scan à 1.82gr avant repas, et avec mon calcul de mon insuline à m’injecter, j’ai 22 unités. Comme mon scan est un peu élevé par rapport à ma « plage cible » ( pour moi c’est 1.50gr ), j’ajoute 1 unité par 0.20 gr en plus, en considérant le 1.50 ! Donc 1.80 scanné fait que j’ai 2 X 0.20gr en plus = 2 unités à minima en plus des 22 unités calculées = 24 unités à injecter.

Ouf !! vrai que cela parait fastidieux mais après avoir bien compris, ça devient naturel !!

Pour conclusion, le calcul des glucides et du ratio de chaque repas est capital pour avoir une hémoglobine glyquée des plus basses.