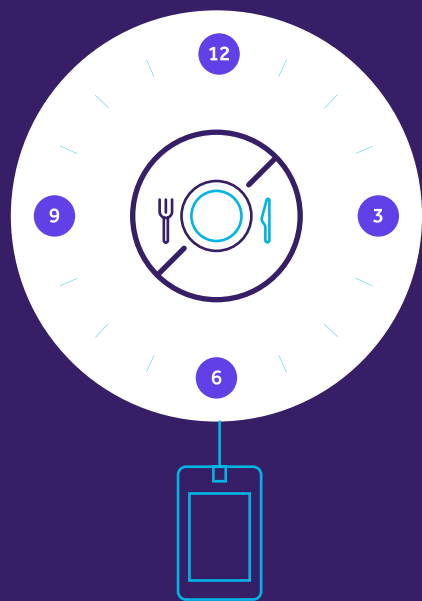




Votre guide sur la glycémie à jeun



Qu'est-ce que la glycémie à jeun ?

Il s'agit du taux de sucre sanguin naturel de votre corps lorsque vous n'avez rien mangé ni bu pendant au moins huit heures. Juste après votre réveil. Cette valeur vous aide, vous et votre médecin, à comprendre si votre plan de traitement du diabète fonctionne ou si des changements doivent être apportés.

Quelle est la plage cible suggérée pour la glycémie à jeun ?

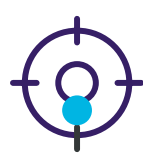
Visez une lecture entre **4.0 – 7.0 mmol/L** avant le déjeuner.



Que se passe-t-il lorsque le corps ne parvient pas à gérer les niveaux de sucre dans le sang ?



En dessous de 4.0 mmol /L, cela signifie que votre glycémie est trop basse. [Apprenez-en davantage sur la gestion de l'hypoglycémie.](#)



Entre 4.0 - 5.0 mmol/L, cela signifie que votre glycémie est plus basse que recommandé, mais il n'est généralement pas nécessaire de prendre des mesures à moins que vous ne présentiez des symptômes (par exemple, des tremblements, des sueurs ou des étourdissements).



Entre 5.0 - 10.0 mmol/L, cela signifie que votre glycémie est dans la norme.



Supérieure à 7.0 mmol/L (avant un repas), cela signifie que votre taux de sucre dans le sang est trop élevé. [Apprenez-en davantage sur la gestion de l'hyperglycémie.](#)

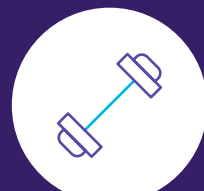
*Cibles suggérées par Diabetes Canada. Consultez votre médecin pour déterminer si ces plages cibles vous conviennent.

Les 4 principales mesures à prendre pour maintenir votre glycémie à jeun dans les limites



Mangez un souper équilibré

Concentrez-vous sur une combinaison de légumes, de protéines, de lipides et de glucides complexes qui répondent à vos objectifs individuels.



Restez actif

Faites une promenade de 10 à 15 minutes après votre repas du soir.



Prenez vos médicaments comme prescrit

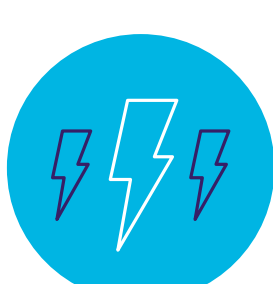
Parlez à votre médecin pour savoir si vous devez faire des changements.



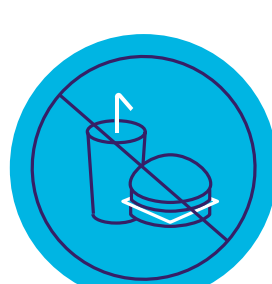
Vérifiez régulièrement

Connaître votre nombre vous permet d'effectuer des changements rapides qui rendront le reste de la journée plus agréable.

Comment votre corps bénéficie du fait de rester dans les limites



Augmentation de l'énergie et moins de fatigue



Moins de faim et moins de fringales



Amélioration de l'humeur et de la concentration



Moins de complications liées au diabète, comme des problèmes aux yeux, au cœur, aux pieds, et aux reins



Si vous avez des questions sur votre glycémie à jeun, contactez votre médecin.