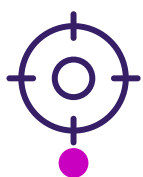


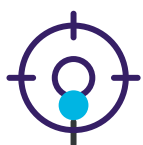


Votre guide sur la glycémie à jeun

Que signifient vos mesures de glycémie à jeun ?



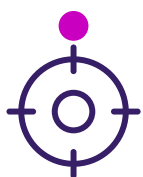
En dessous de 4.0 mmol/L , cela signifie que votre glycémie est trop basse. [Apprenez-en davantage sur la gestion de l'hypoglycémie.](#)



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 5.0-7.0 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.](#)

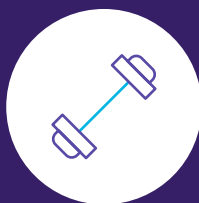
*Cibles suggérées par Diabetes Canada. Consultez votre médecin pour déterminer si ces plages cibles vous conviennent.

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.



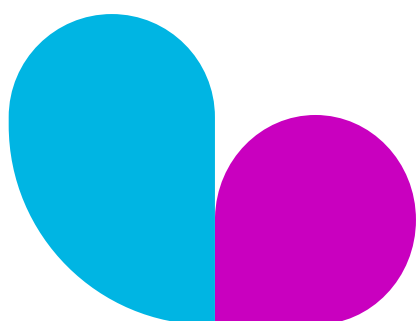
Prenez vos médicaments comme prescrit

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.



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