



# 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.



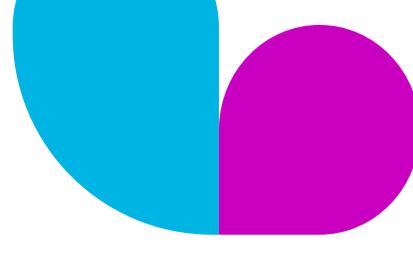
### Prenez vos médicaments comme prescrit

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



### Vérifiez régulièrement

Connaitre 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.**