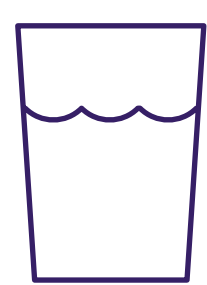




Comment se préparer au test A1c

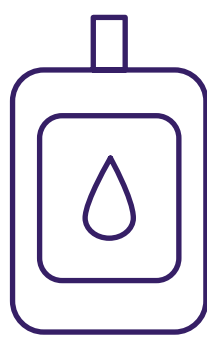
Le test A1c (HbA1c) est une analyse de sang qui mesure la glycémie moyenne sur une période de 2 à 3 mois. Il est utilisé pour le dépistage du prédiabète et du diabète. Votre médecin peut demander un test A1c pour prendre des décisions concernant le traitement. Si vous devez passer un test A1c prochainement, voici quelques façons de vous y préparer

Au quotidien



Rester hydraté

Boire beaucoup d’eau tout au long de la journée pour rester hydraté



Vérifier la glycémie

Des contrôles réguliers montrent comment les aliments, les boissons et l’exercice physique affectent votre glycémie.



Prendre des médicaments

prendre tous les médicaments prescrits par le médecin et à temps

Par semaine



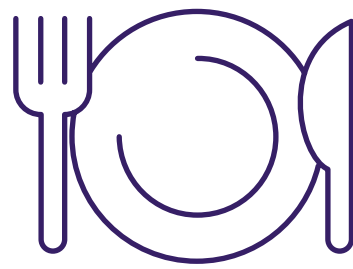
Rester actif

L’exercice physique régulier peut contribuer à réduire la glycémie et la tension artérielle et aider l’organisme à utiliser l’insuline.



Gérer le stress

Trouvez des moyens de contrôler votre niveau de stress. La réduction du stress peut également faire baisser la glycémie



Manger équilibré

Dans la mesure du possible, équilibrez vos repas avec des glucides, des protéines et des lipides. Remplissez la moitié de votre assiette de légumes

Par mois



Établir un plan

Créez un plan général de repas et d’exercices pour vous maintenir sur la bonne voie.



Contrôle

Examinez les contrôles de glycémie, les habitudes alimentaires et l’exercice physique du mois dernier. Qu’est-ce qui a bien marché ? Sur quoi pouvez-vous travailler le mois prochain ?



Célébrez votre succès

Reconnaissez vos réussites, grandes et petites. Gardez une trace de vos victoires pour vous en souvenir