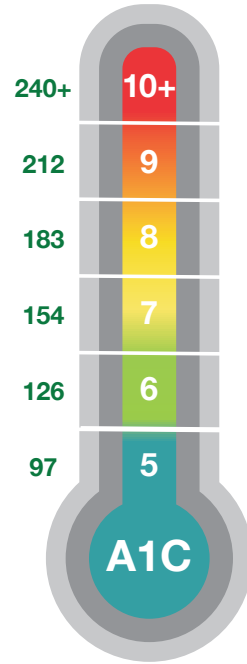


Votre A1C

QU'EST-CE QUE L'A1C ?

Votre glycémie évolue tout au long de la journée. L'A1C est un test sanguin demandé par votre médecin pour voir si votre glycémie était élevée au cours des trois derniers mois. Une glycémie élevée au fil du temps augmente le risque de problèmes de santé comme la cécité, une maladie rénale, des amputations et des maladies cardiaques. Réduire votre A1C peut limiter les risques que vous ayez des problèmes de santé. **La plupart des adultes devraient viser un A1C autour de sept.** Discutez avec votre médecin pour savoir si votre objectif doit être supérieur ou inférieur.

GLYCÉMIE
MOYENNE



COMMENT POUVEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE A1C ?



Prenez vos médicaments conformément à la prescription médicale.



Discutez de vos médicaments avec votre médecin. Au fil du temps, votre organisme peut avoir besoin de médicaments différents pour atteindre vos objectifs.



Consommez davantage d'aliments non transformés, comme des fruits et des légumes, et moins d'aliments transformés.



Maintenez un poids idéal. Consultez le site choosemyplate.gov pour recevoir des conseils.



Faites plus d'activité physique en bougeant plus et en restant moins longtemps en position assise.

MON A1C

Collaborez avec votre médecin pour fixer votre objectif A1C. Vérifiez votre A1C tous les six mois, ou plus souvent si besoin. Notez vos résultats ici pour suivre vos progrès.

OBJECTIF

DATE

RÉSULTAT
