

# Prédiabète

## Qu'est-ce que le prédiabète ?

- **Le prédiabète**, c'est lorsque votre glycémie est élevée, mais pas suffisamment élevée pour être du diabète de type 2. Sans traitement, le prédiabète peut se transformer en diabète de type 2.

## Qu'est-ce que l'hémoglobine glyquée (A1C) ?

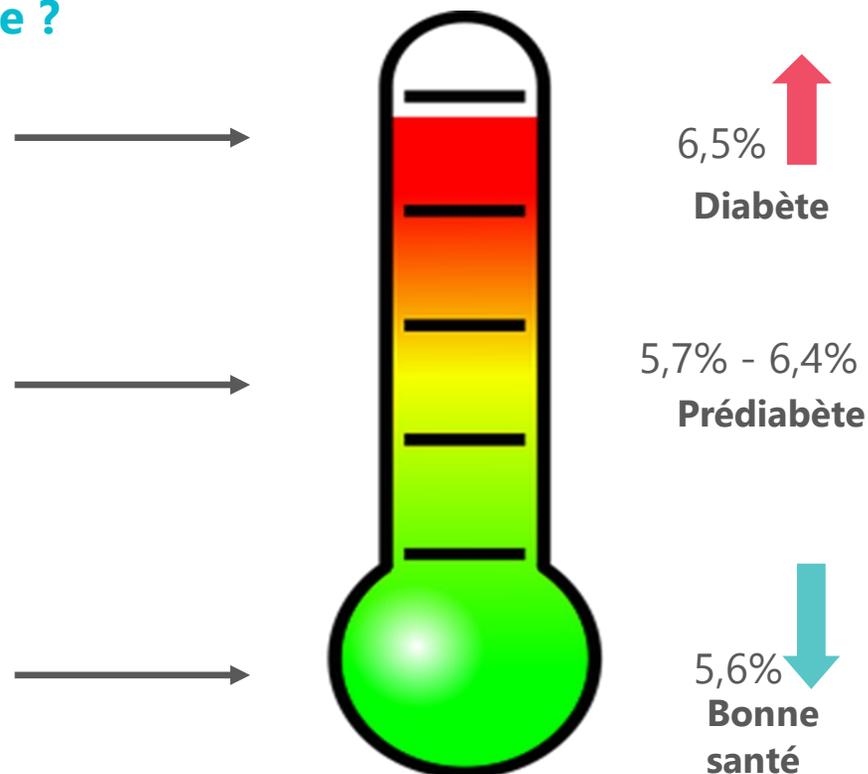
- **L'hémoglobine glyquée (A1C)** est un chiffre qui nous indique votre glycémie au cours des 3 derniers mois. Il est indiqué en pourcentage (%). Les médecins l'utilisent pour déterminer si vous souffrez de prédiabète ou de diabète. Il est également utilisé pour vérifier si votre glycémie s'améliore ou se détériore au fil du temps.

## Comment savoir si je suis atteint de prédiabète ?

Si votre taux d'hémoglobine glyquée (A1C) est supérieur ou égal à 6,5 %, vous avez du diabète.

Si votre taux d'hémoglobine glyquée (A1C) est compris entre 5,7 % et 6,4 %, vous êtes atteint de prédiabète. Cela signifie que vous avez un risque plus élevé de devenir diabétique.

Si votre taux d'hémoglobine glyquée (A1C) est inférieur ou égal à 5,6 %, vous êtes en bonne santé.



## Pourquoi l'hémoglobine glyquée (A1C) est-elle élevée ?

De nombreuses raisons peuvent expliquer un taux d'A1C élevé, notamment :

- Les aliments que vous mangez
- Le stress
- Des antécédents familiaux (si un membre de votre famille est atteint de prédiabète ou de diabète de type 2)
- Le tabagisme



## Comment faire baisser mon taux d'hémoglobine glyquée (A1C) ?

Plusieurs mesures peuvent vous aider à diminuer votre taux d'A1C, notamment :

- Boire moins de boissons sucrées (comme les sodas et les jus de fruits)
- Manger plus de céréales complètes (comme le pain au blé complet, le riz brun et les flocons d'avoine)
- Manger plus de légumes tous les jours
- Pratiquer une activité physique régulièrement
- Gérer votre stress



## Si vous avez récemment découvert que votre taux d'hémoglobine glyquée (A1C) est élevé :

Parlez-en à votre nutritionniste CHN ! Il pourra vous aider avec :

- Des changements dans l'alimentation et de mode de vie pour prévenir le diabète de type 2.