

Contrôler pour gérer son diabète

Ne contrôlez pas que votre niveau de sucre ! Contrôlez aussi votre alimentation et votre activité physique. Soyez attentif à vos résultats pour être au meilleur de votre santé.

Comprenez et gérez vos résultats :

Mesure	Objectifs de l'ADA	Mes objectifs	Date / Résultat	Date / Résultat	Date / Résultat	Date / Résultat
HbA1c (taux de glycémie sur 3 mois)	Au-dessous de 7,0 %					
Tension artérielle	Au-dessous de 130/80					
Cholestérol total						
LDL (mauvais)	55 à 70					
HDL (bon)	Hommes : au-dessus de 40 Femmes : au-dessus de 50					
Triglycérides	Au-dessous de 150					
Microalbumine	Au-dessous de 30					

Les objectifs de l'ADA sont fixés pour la plupart des personnes atteintes du diabète, mais vous pouvez vous fixer d'autres objectifs avec votre médecin.

Quand vous contrôlez vos résultats, vous pouvez voir :

- Où vous en êtes par rapport à vos objectifs.
- Si votre plan fonctionne.
- Quels changements vous devez faire pour vous rapprocher de vos objectifs.



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network

Objectifs de glycémie généraux liés au diabète :

- Jeûne : 80 à 130
- 2 heures après le début d'un repas : au-dessous de 180

Mes objectifs :

Jeûne : _____

_____ heures après les repas _____

Exemples d'objectifs d'activité physique:

- 50 minutes d'activité, 3 fois par semaine
- 30 minutes d'activité, 5 fois par semaine
- 25 minutes d'activité, 6 fois par semaine

Exemples d'activités physiques :

- La danse
- La marche
- Les cours de gym

Mes objectifs :

_____ minutes d'activité _____ fois par semaine

Les activités physiques que j'aime faire _____

Exemple d'objectifs alimentaires

- Mangez un repas ou un encas toutes les 3 ou 4 heures
- Prévoyez une demi-assiette de crudités dans 2 repas par jour
- Prévoyez une portion de graines complètes dans au moins 1 ou 2 repas par jour
- Mangez des protéines à base de plante ou des protéines animales maigres à chaque repas ou encas, au moins 5 jours par semaine

Mes objectifs :



Scan here for more
health information.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network