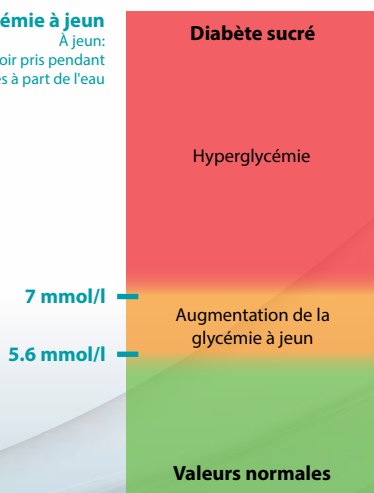
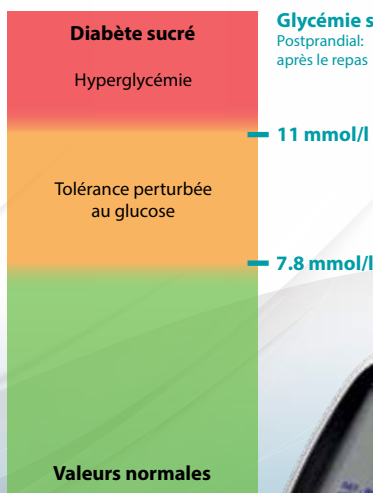


# Diagnostic du diabète

**Glycémie à jeun**  
À jeun:  
ne rien avoir pris pendant  
8 heures à part de l'eau



**Glycémie spontanée**  
Postprandial:  
après le repas



Glycomètre  
Healthpro-X1 d'Axapharm



## Valeurs de référence lors de test de glycémie et d'examen cardiaque chez des personnes en bonne santé

Paramètres		Unité	optimal	légèrement élevée	nettement élevée
Body Mass Index		kg/m <sup>2</sup>	18.5-25	25-30	> 30
Tour de taille	Femme	cm	< 80	80-87	> 87
	Homme	cm	< 94	94-101	> 101
Tension	Systolique	mmHg	< 120	120-140	> 140
	Diastolique	mmHg	< 80	80-90	> 90
Cholestérol global		mmol/l	< 5.0	5.0-6.2	> 6.2
Cholestérol HDL	Femme	mmol/l	> 1.3	≤ 1.3	
	Homme	mmol/l	> 1.0	≤ 1.0	
Cholestérol LDL		mmol/l	< 2.6	2.6-3.4	> 3.4
Triglycérides	À jeun	mmol/l	< 1.7	1.7-5.0	> 5.0
HbA <sub>1c</sub>		%	< 5.7	5.7-6.4	> 6.4

Prévention primaire: dans l'idéal, au moins 30 minutes d'entraînement d'endurance modéré par jour et ≥ 2 fois d'exercice de musculation modéré par semaine. Arrêter de fumer et perdre du poids. Repas: proportion élevée de légumes et de fruits. Il s'agit d'un tableau fortement simplifié. Il n'existe aucune valeur cible absolue. Discutez des variations avec votre médecin, votre conseiller en diabète ou votre pharmacien. Nous déclinons toute responsabilité quant à l'actualité, l'intégralité et l'exactitude des données de ce tableau.