

Plus les glycémies ont été élevées au cours des trois derniers mois et plus le taux d'HbA1c sera important.

Ce tableau peut vous aider à comprendre où vous vous situez.

HbA1c	Moyenne des glycémies
6 %	1,26 (g/l)
7 %	1,54 (g/l)
8 %	1,83 (g/l)
9 %	2,12 (g/l)
10 %	2,40 (g/l)
11 %	2,69 (g/l)
12 %	2,98 (g/l)

Source: Standard of Medical Care in Diabetes 2012 - ADA - Diabetes Care 2012 ; 35 : Suppl 1.

Par exemple, lorsque mon taux d'HbA1c est de 7 %, c'est comme si l'ensemble de mes glycémies était en moyenne à 1,54 gramme/litre sur les trois derniers mois.

Pour en savoir plus sur le dosage de l'HbA1c et la surveillance du diabète, vous pouvez consulter www.ameli-sophia.fr.

 sophia

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus:
ameli-sophia.fr

Pour contacter un infirmier-conseiller en santé sophia

Métropole 0 809 400 040
Antilles & Guyane 0 809 100 097
La Réunion 0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

 l'Assurance Maladie

Repères diabète 

Taux d'HbA1c :
le chiffre
à retenir



Les livrets de la collection **Repères diabète** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

 sophia

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus:
ameli-sophia.fr

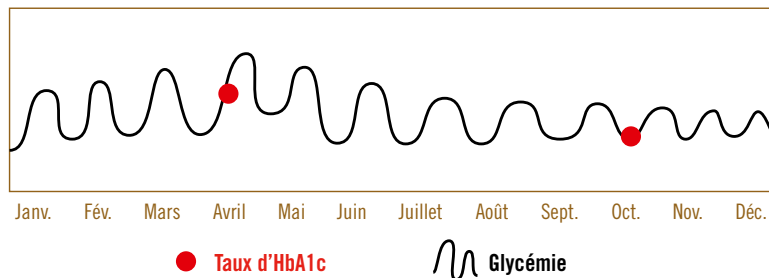
 l'Assurance Maladie

Taux d'HbA1c : le chiffre à retenir

Le dosage de l'HbA1c, appelé aussi hémoglobine glyquée ou hémoglobine glycosylée, se réalise au moins deux fois par an quand on a un diabète. Cet examen permet de s'assurer que l'alimentation, le niveau d'activité physique et le traitement mis en place sont toujours adaptés.

HbA1c et glycémie : quelles différences ?

- **L'HbA1c** : ce dosage permet de connaître la moyenne de toutes les glycémies (sucre dans le sang) des trois derniers mois. L'HbA1c mesure le taux de sucre qui se fixe sur l'hémoglobine des globules rouges. Elle s'exprime en pourcentage (%). L'HbA1c est dosée grâce à une prise de sang (sans être à jeun). Point de repère régulier dans le suivi du diabète, l'HbA1c est au cœur des échanges avec les professionnels de santé.
- **La glycémie** : ce dosage permet de connaître la quantité de sucre dans le sang au moment de la mesure. Sa valeur, en grammes par litre (g/l), varie au cours de la journée, après un repas ou un effort physique par exemple. La glycémie capillaire, réalisée au bout du doigt chez soi, peut être prescrite pour adapter le traitement. La glycémie veineuse permet de s'assurer du bon fonctionnement de son appareil d'auto-mesure.



Quel objectif dois-je atteindre ?

Mon objectif d'HbA1c dépend de ma situation personnelle (âge, ancienneté du diabète, traitement mis en place) et est fixé avec mon médecin traitant.

En atteignant cet objectif, je suis moins exposé au développement de complications liées au diabète.

Qu'est-ce qui peut faire baisser mon taux d'HbA1c ?

Une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière et la prise quotidienne du traitement prescrit par mon médecin traitant ou mon diabétologue contribuent à l'équilibre de mon diabète et donc à la baisse de mon taux d'HbA1c.

