

# 5 CONSEILS POUR MIEUX GÉRER SON HÉMOGLOBINE GLYCQUÉE



Pr. Salim Djelouat  
Expert médical certifié en médecine, santé et bien-être - Paris -  
Auteur scientifique  
[salimdjelouat@mail.com](mailto:salimdjelouat@mail.com)

Un taux d'hémoglobine glyquée élevé est un indicateur que le malade a perdu le contrôle de sa maladie.

Il se peut aussi qu'un élément externe est venu le perturber (maladie, stress...)

Vous devez toujours en discuter avec votre médecin traitant.

---

### **Pr. Salim Djelouat**

Expert médicale certifié en médecine, santé et bien-être - Paris -

Auteur scientifique

[salimdjelouat@mail.com](mailto:salimdjelouat@mail.com)

---

Ce qu'il faut savoir, c'est que l'hémoglobine n'est ni la glycémie à jeun, ni la postprandiale.

Le taux de l'hémoglobine glyquée, indique une quantité moyenne de sucre des 2 ou des 4 derniers mois, stockée dans les cellules du sang.

On sait que la vie d'un globule rouge est de 120 jours.

120 jours représentent 4 mois et non 3 mois.

Une moyenne de 2 mois reste valable pour un dosage efficace d'une hémoglobine.

Le taux visé de l'hémoglobine glyquée par "l'américain Diabetes Association", doit être inférieur à 7.

Cette réduction du taux ne fera que confirmer l'efficacité des changements qui vous avez opérés dans votre style de vie et d'un plan de traitement.

Elle reste aussi nécessaire afin de réduire les risques d'erreurs qui peuvent être associées à une mauvaise autosurveillance de la glycémie, soit par une mauvaise technique, mauvais moment ou tout simple par défaillance de son glucomètre.

---

## **Mes conseils**

---

### **1<sup>er</sup> conseil -**

Surveiller, et surveiller régulièrement votre taux de glucose

Ce taux de glucose devra être le plus faible possible afin de réduire son taux d'hémoglobine glyquée.

### **2<sup>ème</sup> conseil -**

Vous devez manger à la même heure.

Et ce chaque jour afin d'aider votre corps à maintenir un niveau de glucose aussi cohérent que possible.

### **3<sup>ème</sup> conseil -**

Manger des aliments à faible indice glycémique (dans mes prochains articles on étudiera l'indice glycémique de Pratiquement de tous les aliments)

L' ADA, recommande de manger des aliments qu'on appelle "super aliments" et qui sont, les légumes, les viandes maigres, les poissons, les céréales entières, les fruits et les produits laitiers sans matières grasses..., discuter avec votre diététicienne.

#### 4<sup>ème</sup> conseil -

Faire une activité physique

Mais la plus recommandée est la marche "rapide", mais soutenue.

Une marche de 20 à 30 minutes est nécessaire.

Je recommande et dans la mesure du possible de faire 2 à 3 marches par jour.

#### 5<sup>ème</sup> conseil -

Réduire le stress - c'est la chose la plus difficile à réaliser, mais cela reste possible dans la mesure d'éviter les idiots.

---

#### Très important -

Attention à de faux résultats ou à des résultats que certaines pathologies peuvent influencer sur le dosage du taux de l'hémoglobine et cela pourra induire en erreur son interprétation.

Les principales pathologies sont -

- Anémies
- Les surcharges en vitamines C, E (donc il serait préférable d'éviter les compléments alimentaires et les prises à tort des vitamines)
- Un taux élevé de cholestérol

Le dosage du cholestérol, devrait se faire avant le dosage du taux de l'hémoglobine glyquée

- Des affections rénales ou hépatiques...
- Période des menstrues chez la femme -  
Période à éviter et ce pour tous les dosages -
- Transfusion sanguine...

En discuter avant de faire l'analyse avec son médecin traitant et le laboratoire

---

#### [Pr. Salim Dielouat](#)

Medical Analyst and Bioclinicist

Certified Medical Specialist in Health, Fitness, and Physical Therapy - Paris -

Psychotherapist

Scientific author

Webmaster and blogger

---

