

Instructions au patient

Analyses de sang

Votre médecin a demandé les analyses indiquées par un **[X]**. Pour obtenir un résultat de laboratoire conforme, vous devez suivre les instructions applicables.

[]	Bilan lipidique (Chol, Trig, HDL) <i>(Seulement si un jeûne est demandé par le médecin prescripteur)</i>	Pour les 8 à 12 heures avant le test, abstenez-vous de manger et de boire (l'eau est toutefois permise). Nous recommandons de faire le prélèvement sanguin en matinée.
[]	Glycémie à jeun	Pour les 8 à 12 heures avant le test, abstenez-vous de manger et de boire (l'eau est toutefois permise). Nous recommandons de faire le prélèvement sanguin en matinée.
[]	Glycémie à 2 heures postprandiales	La prise de sang doit être faite exactement 2 heures après le début d'un repas. <ul style="list-style-type: none"> • Mangez un repas copieux sans oublier de prendre en note l'heure de votre première bouchée. Idéalement, vous devez terminer le repas en 20 à 25 minutes. • Après le repas, ne mangez et ne buvez rien jusqu'à ce que la prise de sang soit faite. Veuillez vous présenter au laboratoire de 5 à 10 minutes d'avance.
[]	Épreuve d'hyperglycémie provoquée (confirmation du diabète de grossesse) *	<ul style="list-style-type: none"> • Pour les 8 à 12 heures avant le test, abstenez-vous de manger et de boire (l'eau est toutefois permise). Vous devrez rester au laboratoire pendant la durée complète du test. • Suivez un régime alimentaire non restrictif (<i>qui devra toutefois inclure au moins 150 grammes de glucides par jour – consultez le tableau*</i>) ainsi qu'un régime d'exercice non restrictif pour les 3 jours avant le test. • Certaines personnes se sentiront faibles après le test. Nous recommandons de vous apporter une collation à manger après le test. Suggestions : craquements et fromage, barre tendre, fruit, jus de fruits.
[]	Épreuve d'hyperglycémie provoquée (patient ou patiente non-enceinte) *	<p>NOTE : Conformez-vous à la prescription du médecin si ses instructions diffèrent de celles données ci-dessus.</p> <p>Diabète : Conformez-vous à la prescription alimentaire du médecin.</p>

* Liste d'aliments – Teneur en glucides

Aliment	Quantité	Glucides (en grammes)
Pomme	1	20
Banane	1	26
Haricots (secs, cuits)	1 tasse	39
Bœuf haché	3 onces	0
Pain	1 tranche	13
Brocoli	1 tasse	8
Beurre	1 cuillerée à soupe	Trace
Carotte	1	7
Céréales	1 tasse	19
Fromage	1 once	1
Morue	3 onces	0
Café/thé	1 tasse	0
Biscuit (de type Gingersnap)	1	5
Œuf	1	1
Jus de fruits	1 tasse	29
Pamplemousse	½	13
Crème glacée	½ tasse	16
Confiture	1 cuillerée à soupe	14
Lait	1 tasse	11
Muffin/beigne	1	18
Pâtes/nouilles (cuites)	1 tasse	37
Orange	1	16
Beurre d'arachides	1 cuillerée à soupe	3
Arachides (rôties)	1 tasse	27
Tarte aux fruits	1 pointe (⅛)	44
Pomme de terre (cuite)	1	33
Raisins secs	½ tasse	56
Riz (cuit)	1 tasse	50
Soupe minestrone	1 tasse	14
Sucre/sirop	1 cuillerée à soupe	12
Tomate	1	6
Gaufre (7 pouces)	1	28
Yogourt (nature)	4 onces	8
Courgette (cuite)	1 tasse	7