

Comprendre et traiter le diabète gestationnel - Fiche conseil

Le **diabète gestationnel**, également connu sous le nom de diabète de grossesse, est une maladie temporaire qui apparaît durant la grossesse et disparaît après l'accouchement.

Causes : le diabète gestationnel est provoqué par des modifications hormonales durant la grossesse qui diminuent l'efficacité de l'insuline (hormone régulant le sucre dans le sang). Cela entraîne une hausse du taux de sucre sanguin, ou hyperglycémie, qui peut présenter des risques tant pour la mère que pour le fœtus.

Traitement : un régime alimentaire approprié est souvent suffisant pour contrôler le diabète gestationnel. Dans certains cas, un traitement par insuline peut être nécessaire.

Conseils pour une meilleure gestion du diabète gestationnel

- **Alimentation** :

- en dehors des aliments déconseillés durant la grossesse (comme l'alcool, la viande et le poisson crus), aucun aliment n'est interdit, mais la consommation de certains aliments doit être limitée,
- adoptez une **alimentation variée et équilibrée**,
- **évitez autant que possible les sodas et les jus de fruits**,
- limitez la consommation d'aliments au goût sucré (confiseries, pâtisseries...),
- limitez le pain de mie et le pain blanc, et préférez les pains riches en fibres (pain **complet**, pain de campagne...),
- privilégiez la consommation d'**aliments riches en fibres** : fruits entiers (évitez les jus de fruits), légumes, céréales **complètes**, etc.,
- privilégiez les protéines maigres (poissons, légumineuses), limitez la viande rouge.
- privilégiez les matières grasses riches en omega 3 : oléagineux, graines, poissons,
- consommez des féculents à chaque repas en quantité raisonnable (pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule...),
- répartissez votre consommation de glucides sur 3 repas principaux et 2 petites collations,
- évitez de grignoter entre les repas,
- essayez de ne pas laisser plus de 12 heures s'écouler entre deux moments où vous mangez des glucides.

- **Activité physique** :

- **consultation médicale** : vérifiez avec votre médecin l'absence de contre-indications liées à la grossesse,
- **exercices réguliers** : pratiquez 30 minutes d'exercice, 3 à 5 fois par semaine,
- **adaptation** : ajustez la durée et l'intensité des exercices au fil de la grossesse,
- **activités quotidiennes** : bougez davantage au quotidien (privilégiez la marche aux transports, les escaliers à l'ascenseur, etc.),
- **sports recommandés** : natation, aquagym, marche, vélo d'appartement, gymnastique douce. Évitez les sports à risque de coups ou chutes (boxe, équitation).

Importance du suivi post-accouchement : le diabète gestationnel augmente le risque de diabète de type 2 et de problèmes cardio-vasculaires. Il est donc crucial de continuer à suivre ces conseils après l'accouchement pour limiter le risque de développer ces maladies.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes page suivante.**



**Information sur le diabète
gestationnel**

Ameli
Site



Les glucides dans l'alimentation

Ameli
PDF



Activité physique et grossesse

SPF
Site