

DIABÈTE GESTATIONNEL

Ma grossesse, mon bébé et moi





Bonjour !

Vous souhaitez avoir un bébé en bonne santé et rester vous-même en bonne santé. Parfois, les gens se sentent dépassés en apprenant qu'ils sont atteints de diabète gestationnel, c'est peut-être d'ailleurs votre cas. Nous espérons que les informations et les idées figurant dans ce dépliant vous seront utiles. L'équilibre entre l'alimentation et l'activité physique fait partie intégrante de la gestion du diabète gestationnel. Votre professionnel de santé et votre diététicien agréé vous aideront à trouver ce qui marche pour vous.

Meilleurs vœux !

Cordialement, votre équipe du programme WIC

Pour en savoir plus sur le diabète gestationnel, nous vous invitons à consulter ces sites Internet :



Symptômes et
traitements du diabète
gestationnel American
Diabetes Association
(diabetes.org)



Diabète gestationnel et
grossesse
Centers for Disease
Control (centres
de contrôle et de
prévention des
maladies) (cdc.gov)



Diabète gestationnel
- National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases
(institut national du
diabète et des maladies
digestives et rénales)
(niddk.nih.gov)



Diabète gestationnel
American Congress
of Obstetricians and
Gynecologists
(acog.org)

Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

Le diabète gestationnel survient pendant la grossesse lorsqu'une trop grande quantité de glucose (le sucre dans le sang) reste dans le sang au lieu d'être dépensée par votre corps sous forme d'énergie. L'insuline est une hormone produite par notre corps qui utilise le sucre présent dans le sang comme source d'énergie et veille à la stabilité du niveau de sucre dans le sang. Les hormones de grossesse peuvent interférer avec l'insuline. Dans certains cas, l'organisme n'est pas en mesure de produire suffisamment d'insuline et le taux de sucre dans le sang augmente. C'est le diabète gestationnel.

Le taux de sucre dans le sang et la glycémie sont-ils identiques ?

Oui. Dans ce document, nous utilisons le terme « glycémie ».

Qu'est-ce que cela signifie pour ma grossesse ?

Lorsque votre glycémie est élevée pendant la grossesse, l'excès de sucre est transmis à votre bébé.

- » Votre bébé reçoit des calories supplémentaires à partir de ce sucre, qu'il stocke sous forme de graisse. Cela peut augmenter le poids du bébé à la naissance et rendre l'accouchement plus difficile.
- » Le pancréas de votre bébé produit davantage d'insuline pour gérer l'hyperglycémie induite par votre organisme.
- » Après la naissance, votre bébé continue à produire davantage d'insuline. Cela provoque une hypoglycémie chez votre bébé.

Vérifier et contrôler votre glycémie vous aidera, vous et votre bébé, à être en bonne santé !

Si votre taux de sucre dans le sang reste élevé, vous risquez de développer des problèmes tels que :

- » Pression artérielle élevée (hypertension)
- » Infection de la vessie (infection des voies urinaires)
- » Il se peut que la taille de votre bébé nécessite un accouchement par césarienne afin qu'il puisse naître en toute sécurité.



« En surveillant les aliments que je consomme et en ajoutant une part d'activité à ma journée, j'ai pu maintenir ma glycémie dans la plage normale. Cela a été plus facile que je ne le pensais et je suis bien contente d'avoir intégré ces changements afin que nous puissions tous les deux être en bonne santé ».

Quelles sont les conséquences du diabète gestationnel pour mon bébé ?

Garder votre glycémie dans la plage de valeurs recommandées pendant votre grossesse contribuera à protéger votre bébé et à sa bonne croissance.

Si votre glycémie reste élevée, votre bébé présente un risque accru de :

- » Jaunissement de la peau et des yeux (jaunisse)
- » Accouchement difficile entraînant des problèmes d'épaule (plexus brachial).
- » Hospitalisation prolongée plusieurs jours après l'accouchement en raison d'une hypoglycémie (taux de sucre dans le sang très bas).
- » Difficultés respiratoires (syndrome de détresse respiratoire).
- » Difficultés éventuelles à allaiter.
- » Diabète de type 2 plus tard dans la vie.
- » Enfant mort-né.

Comment puis-je prendre soin de moi et de mon bébé maintenant que je souffre de diabète gestationnel ?

- » Découvrez comment les aliments influencent votre glycémie.
- » Adoptez un rythme régulier pour les repas et les collations afin de stabiliser votre glycémie.
- » Discutez avec un diététicien et/ou un spécialiste agréé en matière de soins et d'éducation sur le diabète afin d'acquérir les bons gestes pour la gestion de votre diabète gestationnel.
- » Mesurez votre glycémie conformément aux recommandations de votre professionnel de santé.
- » Demandez à votre professionnel de santé quelles activités vous pouvez pratiquer. L'activité permet d'utiliser le sucre dans le sang.
- » Utilisez l'insuline conformément aux conseils de votre médecin.
- » Présentez-vous à vos rendez-vous médicaux et du WIC pendant votre grossesse.



« Il est très important pour moi d'être active et de manger des aliments nutritifs pendant ma grossesse ».

Votre professionnel de santé ou votre centre WIC vous apprendra à mesurer votre glycémie et à la maintenir à un niveau correct pour vous et votre bébé.

Pourquoi l'activité physique est-elle importante ?

L'activité physique contribue à abaisser le taux de sucre dans le sang.

Voici quelques idées qui ont bien marché pour d'autres futurs parents :

« Je fais une petite promenade et je me sens mieux au retour ».

« Après avoir mangé, je fais quelques étirements et parfois je marche sur place pendant quelques minutes ».

« Je mets de la musique et je danse ! »

« J'emmène mes enfants au parc. Ils adorent les balançoires ».

« J'ai découvert que lorsque je fais le ménage ou quelques tâches ménagères après avoir mangé, cela améliore ma glycémie. Plier les vêtements, laver la vaisselle, balayer le sol ou ranger fait une différence ».

Comment et que dois-je manger ?

Prenez des repas ou collations santé toutes les deux heures.

Faites la part belle aux protéines dans vos repas et collations.

Prenez une collation au coucher, avec des aliments qui contiennent des protéines et des glucides.

Exemples :

» Une tortilla avec un œuf brouillé

» Un yaourt nature non sucré

Faites des choix qui n'augmenteront pas trop votre glycémie, comme les aliments protéinés et les légumes non féculents.

Les aliments protéinés vous procurent un sentiment de satisfaction et aident votre bébé à grandir.

Exemples d'aliments protéinés :

» Œufs

» Poulet ou dinde

» Viandes maigres

» Fromage

» Poisson

» Yaourt nature non sucré (également source de glucides)

» Tofu

» Beurre de cacahuète/noix/graines

» Haricots (également source de glucides)

Rappels relatifs à la sécurité alimentaire :

- » Cuisez bien la viande, le poulet, la dinde, le poisson et les œufs.
- » Chauffez la charcuterie, les hot-dogs et les viandes froides jusqu'à la formation de vapeur.
- » Ne consommez pas de fromages à pâte molle (tels que : feta, bleu, brie, queso blanco, queso fresco).
- » Si vous consommez du poisson, demandez conseil au WIC ou à votre professionnel de santé.

Consultez le site

doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children pour découvrir comment consommer du poisson en toute sécurité pendant la grossesse.



Quels sont des exemples de légumes non féculents ?

Les légumes non féculents n'augmentent pas la glycémie de manière excessive. Ils sont aussi pleins de nutriments ! Ils sont pleins de vitamines et minéraux dont votre corps a besoin, et contiennent des fibres, qui vous aident à vous sentir rassasié et à éviter la constipation. Essayez d'ajouter des légumes à vos repas et à vos collations. Faites-les cuire et servez-les avec un peu de sauce ou de beurre, dans des soupes ou des salades.

Exemples :

- » Légumes verts - laitue, épinards, chou vert, bette à carde, chou frisé, bok choy,
- » Brocoli
- » Chou-fleur
- » Choux de Bruxelles
- » Choux
- » Carottes
- » Céleri
- » Concombre
- » Champignons
- » Okra
- » Poivrons
- » Tomates
- » Courgettes

"En intégrant un aliment protéiné à mes repas et collations, j'ai pu stabiliser ma glycémie. Je n'attends pas d'avoir très faim, je mange quelque chose toutes les 2 ou 3 heures".



Qu'en est-il des glucides ?

Les glucides fournissent des nutriments importants et de l'énergie. Pendant la grossesse, vous et votre bébé avez besoin d'énergie issue des glucides. Cependant, l'abus d'aliments riches en glucides peut augmenter la glycémie de manière excessive. Lorsque vous consommez ces aliments riches en glucides, réduisez la taille des portions :

- Fruits
- Lait
- Légumes féculents
 - o Maïs
 - o Pois
 - o Pommes de terre
 - o Courge d'hiver
 - o Haricots (tels que : pinto, noirs, garbanzo)
- Céréales*
 - o Pain
 - o Nouilles
 - o Riz
 - o Tortillas

Quels sont les aliments dont je dois me méfier ?

Les aliments contenant des sucres ajoutés peuvent rapidement augmenter votre taux de glycémie. Essayez d'éviter les aliments sucrés pendant votre grossesse. Si vous en mangez, limitez les quantités en :

- » Choisissant des portions plus petites
- » Les consommant au cours d'un repas ou d'une collation

Évitant ou limitant les aliments sucrés tels que :

- » Soda classique
- » Miel
- » Gâteaux
- » Biscuits
- » Bonbons
- » Jus de fruits et boissons aux fruits
- » Boissons sucrées comme le Kool-Aid et la limonade
- » Boissons sucrées au café
- » Confitures
- » Tartes

* Choisissez des variétés de céréales complètes dans la mesure du possible. Les céréales complètes contiennent plus de nutriments et de fibres.

Idées de collations :

- » Œufs à la coque
- » Yaourt - à faible teneur en sucre ou nature
- » Céleri au beurre de cacahuètes
- » Hummus ou beurre de cacahuète avec des légumes
- » Noix
- » Fromage en filaments

Qu'est-ce que la méthode de l'assiette du diabétique ?

Certaines personnes choisissent d'utiliser la méthode simple de l'assiette du diabétique pour planifier leurs repas et équilibrer leurs choix alimentaires. Pour suivre la méthode de l'assiette du diabétique, remplissez la moitié de votre assiette de légumes non féculents, d'un quart de protéines et d'un quart d'aliments riches en glucides, comme des céréales complètes, des légumes féculents ou des fruits.

Tout savoir sur la méthode de l'assiette du diabétique



Que se passe-t-il après l'accouchement ?

Pour la plupart des personnes, la glycémie redevient normale après l'accouchement. Cependant, les personnes souffrant de diabète gestationnel ont un risque accru de développer un diabète de type 2 au cours de leur vie. Il est important de passer un test de dépistage du diabète si vous avez souffert de diabète gestationnel :

- » Effectuez un test de dépistage du diabète six semaines après l'accouchement.
- » Refaites un test de dépistage du diabète tous les ans.

Si le test ne vous est pas proposé, demandez-le à votre professionnel de santé à votre centre.

Puis-je allaiter mon bébé ?

Oui !

Le lait humain est la meilleure source de nutrition pour les bébés. À mesure que votre bébé grandit, votre lait se modifie pour répondre à ses besoins nutritionnels. Les bébés nourris au sein ou à la poitrine sont moins susceptibles de développer des infections de l'oreille et des maladies de l'estomac. Les bébés nourris au sein sont également moins susceptibles de développer certaines maladies, comme le diabète.

Vous aussi, vous en tirerez des avantages ! Certains cancers, le diabète de type 2 et l'hypertension artérielle sont moins fréquents chez les personnes qui donnent le sein ou la poitrine.

Comment puis-je prévenir ou retarder le diabète de type 2 ?

- » Mangez des aliments nutritifs. Privilégiez les céréales complètes, les légumes, les fruits, les viandes maigres, les produits laitiers pauvres en matières grasses, les noix, les graines et les haricots.
- » Faites de l'eau votre boisson préférée.
- » Pratiquez une activité physique presque tous les jours.
- » Passez un test de dépistage du diabète chaque année.



Comment garder mon bébé en bonne santé pendant qu'il grandit ?

- » Allaitez votre bébé aussi longtemps que vous le souhaitez l'un et l'autre.
- » Introduisez les aliments solides lorsque votre bébé a environ 6 mois.
- » Soyez actif et montrez à votre enfant comment être actif.
- » Faites du repas un moment familial.
- » Lors de tous les rendez-vous médicaux, informez votre professionnel de santé que vous souffrez de diabète gestationnel.
- » Continuez à bénéficier des prestations du programme WIC.

Ce que je peux faire pour gérer mon diabète gestationnel :

- » Soyez actif tous les jours.
- » Dormez et reposez-vous suffisamment chaque jour.
- » Buvez de l'eau ou d'autres boissons non sucrées comme des tisanes.
- » Mangez toutes les quelques heures.
- » Mangez des céréales complètes, des légumes non féculents, des fruits, des viandes maigres, des produits laitiers pauvres en matières grasses, des noix, des graines et des haricots.
 - » Faites la part belle aux protéines dans vos repas et collations.
 - » Vérifiez votre taux de sucre dans le sang.
 - » Présentez-vous à vos rendez-vous prénataux.
 - » Pour toute question, adressez-vous à votre professionnel de santé ou au WIC.



La version originale de ce contenu a été élaborée par le Department of State Health Services (DSHS, département des services de santé de l'État), une agence de l'État du Texas. Le DSHS fournit ce contenu « tel quel » sans garantie d'aucune sorte. Ce contenu a été modifié par rapport à sa version originale et constitue une œuvre dérivée. Washington WIC a modifié cette publication.

Cette institution pratique l'égalité des chances en matière de prestations
Washington WIC ne pratique pas de discrimination.



DOH 961-1058 December 2023 (CS) French

Pour demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-841-1410.
Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 (Washington Relay)
ou nous écrire à l'adresse WIC@doh.wa.gov.