



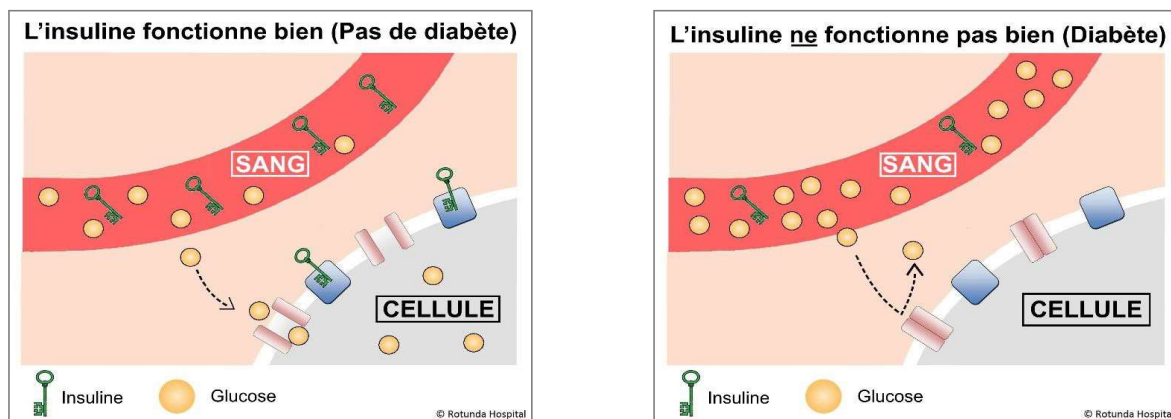
Un guide pour gérer votre diabète gestationnel

| | |
|---|-------------|
| Date: | |
| Patient: | |
| Sage-femme/infirmière spécialisée en diabète : | 087-3731693 |
| Diététicien: | 01 8172551 |

Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

Le diabète gestationnel (DG) est une maladie caractérisée par un excès de **glucose** (sucre) dans le sang. C'est une forme de diabète qui se développe pendant la grossesse et disparaît généralement après la naissance de votre bébé.

La majeure partie du glucose présent dans votre corps provient des aliments appelés **glucides** (par exemple, le pain et les céréales). Une hormone appelée **insuline** contrôle normalement la glycémie. Elle agit comme une clé qui ouvre les cellules de votre corps pour que le glucose puisse y pénétrer et être utilisé comme source **d'énergie**. (carburant).



Des niveaux élevés d' **hormones de grossesse** provenant du placenta (généralement au cours du 2ème et 3ème trimestre) rendent l'action de l'insuline plus difficile, de sorte que votre corps doit produire plus d'insuline que la normale pour gérer votre glycémie.

GDM se produit lorsque vous ne peut pas produire suffisamment d'insuline supplémentaire pour gérer votre glycémie. Sans suffisamment d'insuline, le taux de glucose dans votre sang augmente plus que la normale après avoir mangé des glucides.

Le diabète gestationnel (DG) est l'un des problèmes les plus fréquents pendant la grossesse. De nombreux facteurs augmentent le risque de diabète gestationnel. Ce n'est pas dû à ce que vous avez mangé ou bu avant le test de tolérance au glucose.

Pourquoi est-il important de gérer le diabète gestationnel ?

Les femmes ressentent souvent de l'inquiétude et de la détresse lorsqu'elles découvrent qu'elles souffrent de diabète gestationnel. S'il est bon de connaître les problèmes pouvant survenir en cas de mauvaise gestion du diabète gestationnel, il est important de le souligner . **Avec un diabète bien géré, la plupart des femmes auront une grossesse et un bébé en bonne santé.**

Lorsque le diabète gestationnel est mal géré, des taux élevés de glycémie pendant la grossesse peuvent entraîner des problèmes de santé pour vous et votre bébé, tels que :

- **Prééclampsie** (une maladie grave accompagnée d'hypertension artérielle)
- **Polyhydramnios** (trop de liquide autour du bébé dans l'utérus)
- **Infections des voies urinaires** (IVU)
- **Macrosomie** (gros bébé)
- **Mortinaissance**
- **Naissance prématurée**
- **Déclenchement du travail** (le travail est déclenché artificiellement)
- **Accouchement instrumental** ou césarienne
- **Dystocie des épaules** * (les épaules du bébé se coincent pendant l'accouchement)
- **Jaunisse** * (jaunissement de la peau et des yeux du bébé)
- **Syndrome de détresse respiratoire** * (difficultés respiratoires)
- **Hypoglycémie** * (faible taux de glucose dans le sang) et **hypocalcémie** (faible taux de calcium dans le sang).

**Si votre bébé développe l'une de ces complications, il devra peut-être être admis à l'unité de soins intensifs néonataux (pour bébés).*

Votre équipe de diabète travaillera avec vous pour gérer votre glycémie afin de réduire les risques de problèmes de santé pour vous et votre bébé.

Comment gérer le diabète gestationnel ?

Pour la plupart des femmes atteintes de diabète gestationnel (environ 8 femmes sur 10), la glycémie peut être gérée grâce à des changements de mode de vie sains.

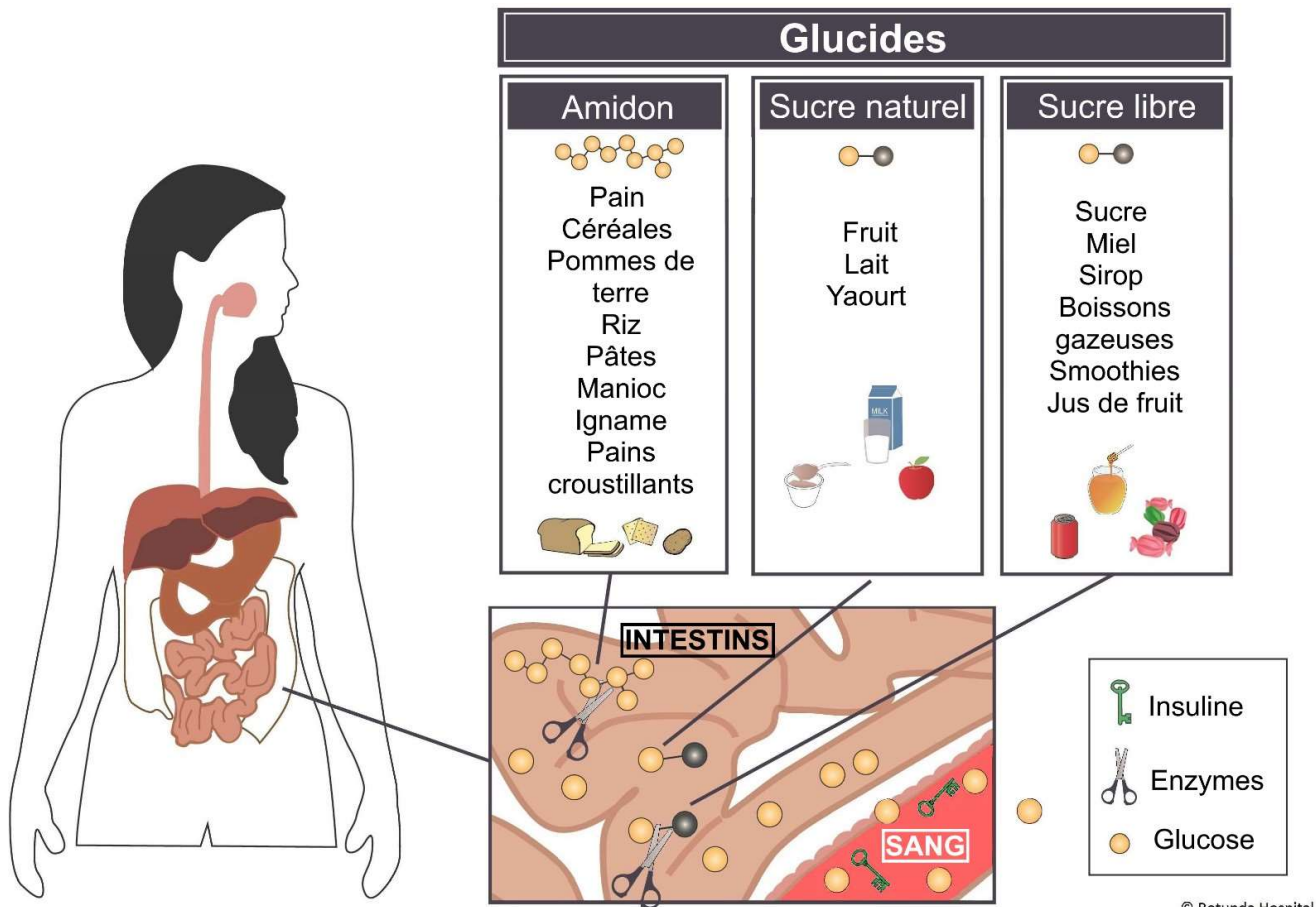


Ce livret **vous aidera à planifier un mode de vie sain** pendant la grossesse afin de gérer votre glycémie.

Certaines femmes peuvent également avoir besoin de médicaments ou d'insuline pour gérer leur glycémie. Si cela s'avère nécessaire, votre équipe de diabétologie établira avec vous un plan personnalisé.

Comment la nourriture affecte votre glycémie

Les aliments que nous consommons contiennent trois nutriments essentiels : les protéines, les lipides et les glucides. **Les glucides** ont l'effet le plus important sur votre glycémie, car ils **se décomposent en glucose** après leur ingestion (ce qui est normal). On les trouve dans de nombreux aliments :



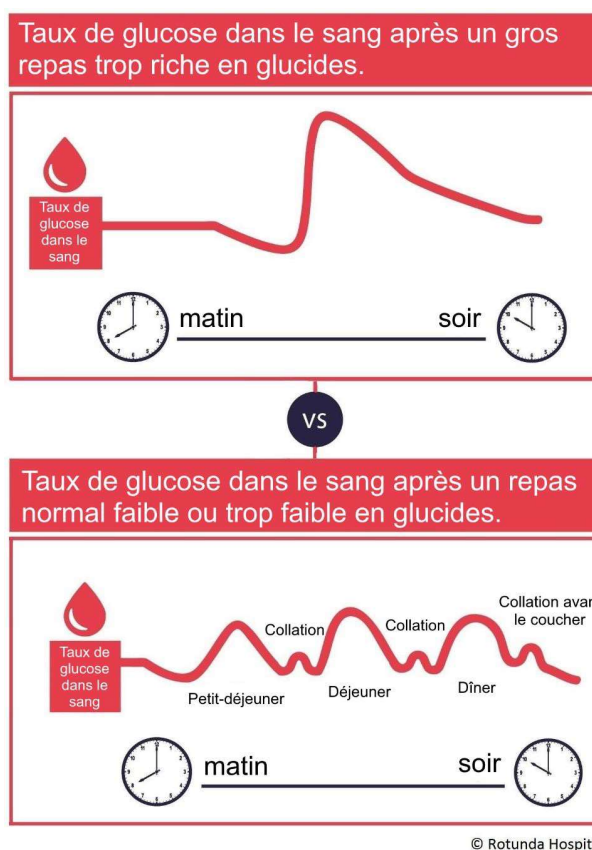
Même si vous souffrez de diabète gestationnel, **vous devez consommer des glucides, notamment des féculents et des sucres naturels**, pour avoir suffisamment d'énergie pour votre bébé. La clé pour gérer votre glycémie est :

1. Mangez **des repas réguliers** et **des collations** contenant des glucides
2. Choisir le **bon type** d' aliments **glucidiques** qui se décomposent lentement en glucose
3. Surveillez la taille de vos **portions de glucides** : ni trop, ni trop peu.

Étape 1 : Mangez des repas et des collations réguliers

Pour vous fournir un **apport énergétique constant** et vous aider à **gérer votre glycémie**, vous devez viser à répartir votre apport en glucides sur :

- **3 repas réguliers** (par exemple, à 4-5 heures d'intervalle).
 - Essayez de prendre votre petit-déjeuner au plus tard 1 heure après votre réveil.
 - Essayez d'éviter de prendre votre repas du soir trop près de l'heure du coucher (10 à 12 heures après votre petit-déjeuner peuvent être une bonne indication).
- **2-3 petites collations** par jour (1 entre chacun de vos repas).



- Chez certaines femmes, un jeûne prolongé pendant la nuit (par exemple, plus de 10 heures entre le dernier repas et le petit-déjeuner du lendemain) peut entraîner **une augmentation de la glycémie matinale**. Si cela vous arrive, une **collation au coucher** peut vous aider. Essayez les aliments exclusivement protéinés (page 10) ou une collation protéinée et glucidique (page 12) et voyez si cela vous aide.

Étape 2 : Choisissez le bon type de glucides

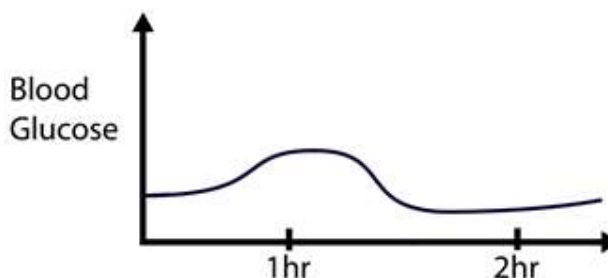
Non transformé Les aliments riches en glucides , pauvres en sucre et riches en fibres, libèrent souvent le glucose plus lentement. Cela peut aider à réguler votre glycémie. Ils ont également une valeur nutritionnelle plus élevée.



Essayez de choisir ces aliments dans la plupart de vos repas.

| MEILLEURS choix de glucides | |
|-----------------------------|---|
| Pain | <ul style="list-style-type: none"> • Céréales complètes, multi-graines , moulues sur pierre, seigle, « à faible IG », au levain : par exemple, McCambridge® « Blé complet » ou « Riche en fibres et multi-graines » ; Johnson Mooney & O'Brien® « Great Grains » ; Brennans® « Chia complet » ou « Be Good » complet (Visez moins de 15 g de glucides par tranche de pain) • Pita, chapatti, roti à base de farine de pois chiches ou de blé entier. • complet ou aux graines |
| Céréales | <ul style="list-style-type: none"> • Gruau d'avoine géant, All Bran® (bâtonnets) ou Shredded Wheat®. |
| Grains | <ul style="list-style-type: none"> • Pâtes complètes, pâtes blanches. • aux œufs , riz basmati blanc, riz brun. • Orge complète, quinoa, couscous complet . |
| Pomme de terre | <ul style="list-style-type: none"> • de terre nouvelles ou grenailles bouillies (avec la peau). • Patates douces, ignames, manioc. |
| Collations | <ul style="list-style-type: none"> • Pain croustillant de seigle aux graines (ex. Ryvita®), galettes d'avoine. • Popcorn (de préférence non salé). |
| Fruit | <ul style="list-style-type: none"> • Pomme, poire, pêches, prunes, baies, figues fraîches, kiwi, oranges. |
| Lait et yaourt | <ul style="list-style-type: none"> • nature , grecs, nature , « light » et sans sucres ajoutés, par exemple, Danone® « Activia 0% », Muller® Light, Irish yoghurts® Diet, (Visez moins que 12 g de glucides par portion) • Lait entiers, écrémés et écrémés. • Alternatives au lait (lait de soja, de noix et d'avoine) sans sucre ajouté (visez 5 g de glucides totaux pour 100 ml, ou moins). |

Cette image montre un taux de glycémie normal une heure après un repas.

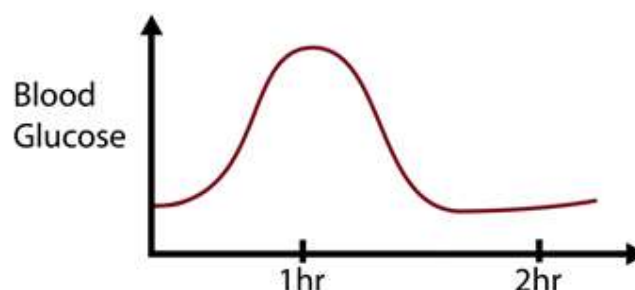


Les glucides hautement transformés (souvent des glucides « blancs ») peuvent entraîner une augmentation plus rapide et plus importante de la glycémie et avoir une valeur nutritionnelle moindre. Chaque grossesse est unique et certaines femmes peuvent tolérer ces aliments en petites quantités ou avec un repas composé de protéines et de lipides. Consultez vos relevés de glycémie pour évaluer votre tolérance à ces aliments.



X En général, essayez de limiter ou d'éviter ces aliments :

| Choix de glucides à LIMITER ou à ÉVITER | |
|--|--|
| Pain | <ul style="list-style-type: none"> • Pains blancs et complets . • Pains « épais » ou « pains de porte » (même s'ils sont complets) • Bagels blancs , petits pains, chapatti et panini . |
| Céréales | <ul style="list-style-type: none"> • Toutes les autres céréales pour petit-déjeuner, y compris : flocons d'avoine à cuisson rapide, muesli, Weetabix ®, Shreddies ®, Ready - Brek ®, Coco-Pops ®, Cornflakes ®, Rice Krispies ®, Branflakes ® Granola, Special K ®. |
| Grains | <ul style="list-style-type: none"> • Riz facile à cuire/riz à grains longs ou riz au jasmin. • Nouilles de riz ou nouilles instantanées (par exemple, nouilles en pot). |
| Pomme de terre | <ul style="list-style-type: none"> • Purée de pommes de terre, frites, croquettes de pommes de terre, gaufres. |
| Collations | <ul style="list-style-type: none"> • Chips , snacks de maïs, crackers blancs , galettes de riz. • Scones blancs, gâteaux, biscuits, barres de céréales. |
| Fruit | <ul style="list-style-type: none"> • Bananes, raisins, mangue, ananas et melon. • Fruits en conserve au sirop, fruits secs, jus de fruits et smoothies. |
| Lait et yaourt | <ul style="list-style-type: none"> • Yaourts avec sucre ajouté ou compote de fruits. • Boissons au yaourt (Yop ®, Yazoo ®). • aromatisés et milkshakes. Alternatives au lait sucrées. |
| Autre | <ul style="list-style-type: none"> • Viandes, poissons et poulets panés ou en pâte à frire. • Pâtisseries, pizzas, pudding du Yorkshire . • Sauces prêtes à l'emploi avec sucre ajouté. |

This image shows a high blood glucose level one hour after eating a meal.



Choisissez des alternatives aux aliments riches en sucre :

| |  Choisissez des aliments à faible teneur en sucre |  Limitez les aliments riches en sucre |
|--|---|--|
| Sucre | <ul style="list-style-type: none"> • Édulcorants artificiels (Splenda®, Stevia®, Canderel®) | <ul style="list-style-type: none"> • Sucre (brun/blanc). Miel, sirops, mélasse. |
| Spreads | <ul style="list-style-type: none"> • Beurre de cacahuète sans sucre • Pâte à tartiner sans sucre aux noix et au cacao • Houmous, fromages à tartiner | <ul style="list-style-type: none"> • Confitures, marmelades, pâte à tartiner au chocolat. |
| Boissons | <ul style="list-style-type: none"> • Boissons gazeuses diététiques, • Courge sans sucre ajouté, • Boissons chaudes hypocaloriques (par exemple Highlights®, Options®) | <ul style="list-style-type: none"> • Boissons gazeuses riches en sucre, jus, chocolat chaud. |
| Collations, bonbons et desserts | <ul style="list-style-type: none"> • Gommés, menthes et bonbons durs sans sucre. • Gelées et desserts sans sucre ajouté. • 2 x Rich Tea, biscuits à l'avoine (Nairns®) ou Marietta. • 1 barre Fibre One®, barre protéinée Nature Valley®, barre Kind® • Quelques carrés de chocolat noir avec une poignée de noix <p><i>Les options ci-dessus contiennent toutes environ 10 g de glucides par portion (vérifiez les étiquettes) Limitez ces collations à une consommation occasionnelle afin qu'elles ne remplacent pas d'autres collations plus nutritives.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bonbons, chocolats, biscuits, muffins, gâteaux. • Desserts avec sucre ajouté. • Barres de céréales. |
| Soupes et sauces | <ul style="list-style-type: none"> • Soupes et sauces maison (par exemple avec des tomates en conserve/ passata, de l'ail, du gingembre, des herbes, des épices, de la sauce soja, du vinaigre). • Haricots blancs à teneur réduite en sucre. | <ul style="list-style-type: none"> • Sauces, plats et soupes prêts à l'emploi. • Haricots blancs au four et spaghettis en conserve (sucre ajouté). |

Lisez l'étiquette des ingrédients : Recherchez des aliments contenant du sucre, du glucose, du maltose, du dextrose, du miel, du sirop, du fructose ou du jus de fruits ajoutés, car ils peuvent tous augmenter le taux de glycémie.

Les aliments « diabétiques » (bonbons, biscuits, gâteaux) sont **déconseillés**. Ils peuvent contenir des glucides et des édulcorants, susceptibles de provoquer des crampes d'estomac. Ils peuvent également être riches en graisses, ce qui peut entraîner une prise de poids supplémentaire. **Les médicaments** contre les brûlures d'estomac ou la constipation peuvent contenir du sucre. Choisissez « Gavison Advance » ou « Rennie sans sucre » ou parlez à votre pharmacien pour obtenir des conseils sur les alternatives sans sucre appropriées.

Étape 3 : Surveillez votre glucides portions

Manger la bonne quantité de glucides (ni trop ni trop peu) aide à gérer votre glycémie et à garantir un apport nutritionnel suffisant.

En règle générale, la plupart des femmes devront manger :

- ✓ 1 à 2 "choix" glucides au petit-déjeuner
- ✓ 3 à 4 "choix" glucides au déjeuner et au dîner
- ✓ et 1 "choix" glucide au goûter

Les aliments ci-dessous contiennent tous une quantité similaire de glucides (10 à 15 g) par portion (ou "choix"). Utilisez ces choix comme éléments de base pour atteindre les quantités recommandées de glucides aux repas et aux collations.

1 choix de glucides équivaut à :

| Nourriture | Portion (1 choix de glucides) |
|---|--|
| All Bran® (bâtonnets) | 30g |
| Blé déchiqueté® | 1 biscuit (22g) |
| Porridge (avoine géante) | 20 g / ¼ tasse / 2 cuillères à soupe (avoine) |
| Pain (par exemple complet, moulu sur pierre ou à faible IG) | 1 tranche moyenne (30-35g) |
| Pain pita (complet) | 1 petit (30 g) ou ½ grand (60 g) |
| Chapatti ou Roti (farine complète ou de pois chiche) | 35 g |
| Wrap tortilla (complet ou aux graines) | ½ wrap de 8 pouces (poids total 60 g) |
| Pains croustillants au seigle aux graines (ex. Ryvita®) | 2 craquelins |
| Craquelins à l'avoine complète/aux graines | 2 à 5 craquelins (vérifier l'étiquette) |
| Pomme de terre nouvelle ou grenaille (bouillie) | 100 g ou 3 pommes de terre grenailles |
| Patate douce | 75 g (bouilli) ou 50 g (cuit au four) |
| Pommes de terre grenaille rôties ou en quartiers (faites maison) | 50 g (cuit) |
| Igname (1 tranche) ou plantain (non mûr) | 45 g (bouilli) |
| Manioc | 50 g (cru) |
| Pâtes, riz (brun/basmati) ou nouilles aux œufs | 50 g (cuit) ou 20 g (non cuit) |
| Couscous (semoule) | 70 g (cuit) ou 20 g (non cuit) |
| farine de tapioca | 1 cuillère à soupe bombée (15 g) |
| Fruit | 1 moyenne / 2 petites / 1 tasse de baie |
| Yaourt (nature, sans saveur, naturel/grec) | 200g |
| Yaourt (à faible teneur en sucre et aux fruits) | Pot de 125 g |
| Lait de vache ou lait d'avoine (sans sucre ajouté) | verre de 200 ml |
| Alternatives au lait (amande, soja, noix de coco) sans sucre ajouté | Ne doit pas être compté comme un choix de glucides |

Aliments sans glucides

Les aliments suivants contiennent peu ou pas de glucides et n'augmentent pas significativement la glycémie. Après avoir choisi vos glucides, ajoutez -les à vos repas et collations pour répondre à vos besoins nutritionnels et vous rassasier.

Légumes:

- Aubergine
- Asperge
- Avocat
- Germes de haricots
- bok choy
- Brocoli
- choux de Bruxelles
- Chou
- carottes
- Chou-fleur
- Céleri
- Courgette
- Concombre
- Salades vertes
- Champignons
- Olives
- Oignons
- Poivrons
- Radis
- pois mange-tout
- Tomates

Certains légumes contiennent des glucides (par ex. : les petits pois, les haricots et le maïs), mais ils se décomposent très lentement en glucose. Si vous prévoyez de manger plus d'une demi-tasse (125g) de ces derniers à la fois, comptabilisez -les comme 1 "choix" de glucides.

Aliments protéinés :

- Viande, poisson, poulet (morceaux maigres sans chapelure/pâte)
- Œufs
- Fromage
- Noix, beurres de noix (sans sucre) et graines
- Tofu, tempeh, soja

Matières grasses et huiles (à utiliser avec parcimonie) :

- Beurre ou ghee
- Tartinades de légumes
- Huiles végétales et d'olive
- Mayonnaise (à base d'œuf pasteurisé) et pesto

contrôle pour une alimentation saine pour la grossesse

Une alimentation saine pour le diabète gestationnel signifie obtenir suffisamment de nourriture pour la grossesse.



1. Mangez **des repas réguliers** contenant la **bonne quantité** et le **bon type** de **glucides** pour vous fournir, à vous et à votre bébé, de **l'énergie** .



2. Incluez **des protéines** (viande, poisson, poulet, œufs, fromage, légumineuses, par exemple haricots, lentilles) à **tous les repas** et **collations** pour favoriser une grossesse en santé et aider à gérer la glycémie.



3. Mangez **2 à 3 fruits** (1 à la fois, généralement pas au petit-déjeuner) et beaucoup de **légumes** chaque jour pour **les vitamines** et **les fibres** .

✓ Mangez une gamme de couleurs pour une variété de vitamines .



4. Mangez **3 à 5** portions de **produits laitiers** ou de **substituts du lait** (non sucrés) chaque jour pour obtenir **des protéines** et **du calcium** .

✓ Choisissez des options faibles en matières grasses et évitez les fromages à pâte molle, affinés par des moisissures ou non pasteurisés.



5. Mangez **des graisses saines** (noix, graines, huiles d'avocat, d'olive et de colza).

✓ Éviter restauration rapide, charcuterie, gâteaux et biscuits.

✓ Mangez du poisson gras (saumon, truite, maquereau, sardines) 1 à 2 par semaine ou prenez un supplément d'huile de poisson (*pas d'huile de foie de morue*). pour **o mega-3** pour soutenir le développement du cerveau de bébé.

✓ Les oméga-3 se trouvent également dans le soja (haricots, lait et tofu), les noix et les graines (par exemple, les noix et les graines de chia) et les huiles végétales (par exemple, l'huile de lin et de colza).



6. Consommez suffisamment **de vitamine D** (œufs, saumon, maquereau, sardine et laits enrichis).

✓ Vous devriez prendre **un Supplément de vitamine D** contenant **15 µg** . De nombreuses multivitamines pour la grossesse n'en contiennent que 10 µg. Consultez votre pharmacien pour savoir si vous pouvez prendre des gouttes de vitamine D supplémentaires afin d'obtenir les 5 µg supplémentaires dont vous avez besoin (*ne prenez pas d'huile de foie de morue pendant la grossesse*).

Pour tout mettre ensemble : Votre exemple de plan de repas

Utilisez le **plan de repas** ci-dessous et la liste des « **choix** » de **glucides** à la page 9 pour planifier vos repas (n'oubliez pas d'inclure des protéines à tous les repas et collations). Utilisez votre glycémie après les repas pour comprendre comment votre corps réagit aux différents aliments. Si nécessaire, adaptez vos repas à vos besoins. Discutez avec votre diététicien(ne) du programme alimentaire adapté à vos besoins.

Petit déjeuner: *(2 choix de glucides)*

- ✓ 1 tranche de pain complet grillé + 1 pot de yaourt light (voir liste page 6)
 - ou 2 tranches de pain complet grillé + œuf/fromage, avocat et tomate
 - ou 1 tranche de pain complet grillé + une petite boîte (200 g) de haricots blancs à faible teneur en sucre
 - ou Shredded Wheat® / (45 g) bâtonnets All-Bran® + 150 ml de lait
 - ou 40 g de porridge (2 cuillères à soupe de flocons d'avoine jumbo + eau) + œuf dur ou noix
 - ou 30g porridge (2 boules de flocons d'avoine géants) préparé avec 200 ml de lait

Les hormones peuvent rendre la gestion du taux de glucose dans le sang après le petit-déjeuner plus difficile qu'après les autres repas. Il peut être utile de prendre un repas de petite quantité le matin.

Collation du matin: *(1 choix de glucides)*

- ✓ 2 crackers Ryvita® ou 3 à 5 galettes d'avoine (vérifiez l'étiquette) + 30 g de fromage
 - ou 2-3 galettes d'avoine et 2 cuillères à dessert de houmous avec carottes et poivrons
 - ou 1 pot de yaourt nature avec 3 cuillères de fruits rouges.
 - ou un petit pot de yaourt aux fruits à faible teneur en sucre (voir liste page 6)
 - ou 200 ml de lait (petit verre) ou petit latte ou cappuccino
 - ou 1 fruit + une petite poignée de noix ou de beurre de noix (sans sucre)
 - ou 1 tranche de pain + dinde/poulet/fromage + salade.
 - ou popcorn (sachet de 15g) + poignée de noix.

Déjeuner : (3-4 choix de glucides)

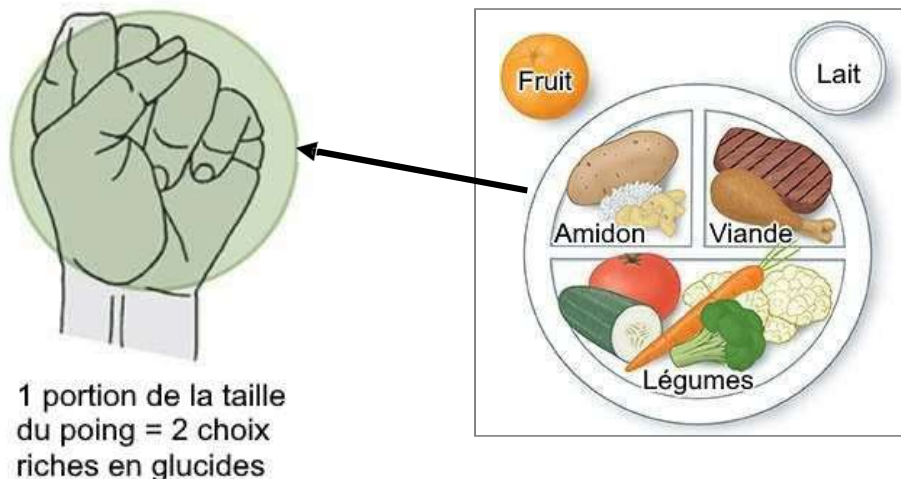
- ✓ 2 à 3 pains complets ou 1 à 1½ wrap ou 100 à 150 g de riz/pâtes cuits ou 200 à 300 g de pommes de terre bouillies
- ✓ **et** de la viande ou du poisson ou du poulet ou des œufs ou du fromage ou des haricots
- ✓ **et** légumes ou salade ou soupe maison
- ✓ **et** 1 fruit/1 lait/1 yaourt (voir liste page 6)
- ✓ **et** une petite quantité de graisses saines par exemple, de la pâte à tartiner, de l'huile végétale, de la mayonnaise, du pesto

Collation de l'après-midi : (1 choix de glucides) – voir les idées de collations du matin

Dîner : (3-4 choix de glucides)

- ✓ 2 à 3 pains complets ou 1 à 1½ wrap ou 100 à 150 g de riz/pâtes/nouilles aux œufs cuits ou 200 à 300 g de pommes de terre bouillies ou 70 à 100 g de chapatti complet
- ✓ **et** de la viande ou du poisson ou du poulet ou des œufs ou du fromage ou des haricots
- ✓ **et** légumes ou salade ou soupe maison
- ✓ **et** 1 fruit/1 lait/1 yaourt (voir liste page 6)

Dîner : (1 choix de glucides) – voir les idées de collations du matin



Vous ne devez pas avoir faim. Si vous avez faim ou perdez du poids, demandez conseil à votre nutritionniste pour vérifier que vous vous nourrissez suffisamment.

Prise de poids pendant la grossesse

Il est normal de prendre du poids pendant la grossesse. Ce poids est dû à la croissance de votre corps, du bébé et du placenta (placenta). Une prise de poids excessive ou insuffisante peut affecter votre grossesse et la santé de votre bébé.



Il n'est pas nécessaire de prendre du poids au premier trimestre, même si les femmes prennent souvent quelques kilos. La prise de poids nécessaire au deuxième trimestre dépend de votre IMC (indice de masse corporelle) au début de la grossesse.

IMC inférieur à 25 : Prévoyez de prendre environ 0,4 – 0,5kg chaque semaine
IMC supérieur à 25 : Prévoyez de prendre environ 0,2kg chaque semaine

Il est important de **vérifier Vérifiez régulièrement votre poids** (toutes les deux semaines) lorsque vous suivez le programme de suivi du diabète gestationnel. La sage-femme ou l'infirmière spécialisée en diabète vous interrogera sur votre poids lors de chaque consultation téléphonique. Si vous avez l'impression de prendre trop ou pas assez de poids, demandez à consulter votre diététicien pour obtenir de l'aide.

Activité physique et diabète gestationnel

L'activité physique régulière est un élément important d'une grossesse en bonne santé et contribue à réduire votre glycémie.

- Essayez de consacrer jusqu'à **30 minutes d'exercice physique adapté** la plupart des jours de la semaine. Vous pouvez répartir ces séances en 2 séances de 15 minutes ou 3 séances de 10 minutes par jour.
- Une marche de 10 à 15 minutes après les repas peut aider à gérer la glycémie.

La marche, la natation, le yoga et les cours d'exercices doux sont de bonnes options. Si vous ne pouvez pratiquer aucune de ces activités, les exercices pour les bras peuvent également contribuer à réduire votre glycémie (*consultez toujours votre médecin avant de commencer une nouvelle activité, surtout si vous avez des problèmes de santé ou des douleurs*).

Vous pouvez trouver des vidéos utiles sur l'activité physique sur:

- [Rotunda.ie/diabetes](https://www.rotunda.ie/diabetes)
- "The Bump Room" on YouTube

Surveiller votre diabète gestationnel

DTP vous enverra un glucomètre OneTouch pour mesurer votre glycémie. Scannez le code QR pour obtenir des instructions d'utilisation.





Lorsque vous assistez au cours Lifestyle (sur Zoom), veuillez préparer votre glucomètre et votre application et nous effectuerons la configuration.

Configuration de votre glucomètre : voir le « *Guide de démarrage rapide* » dans l'emballage du glucomètre

- Activer et définir la langue préférée
- Sélectionnez NON à l'invite pour télécharger l'application mobile OneTouch Reveal (ceci sera couvert après la configuration du lecteur)
- Régler l'heure et la date
- Définissez la plage cible de glycémie pendant la grossesse sur :
 - Avant le repas : 3,5-5,2 mmol /l
 - Après le repas : 3,5-7,7 mmol /l
 - Enregistrez le suivi des tests à 4 tests par jour

Configuration de votre téléphone : Voir « *Configuration de l'application mobile Reveal* » dans l'emballage du glucomètre

- Activez le Bluetooth pour votre téléphone et votre glucomètre
- Téléchargez et ouvrez l'application OneTouch Reveal sur votre téléphone à l'aide de ce code QR et suivez les instructions de configuration.
- Lorsque vous y êtes invité, sélectionnez « Utiliser les plages de mesure » sur l'application mobile.
- Partagez vos lectures de glycémie avec l'équipe Rotunda Diabetes
 - Dans l'application OneTouch Reveal, appuyez sur  le symbole (Android) ou  (iPhone) en haut à droite et sélectionnez « **Connexions** ». Ensuite, sous « **Équipe soignante** », sélectionnez « **Ajouter une clinique** » et saisissez le code clinique : **JY HC EE** .



À quelle fréquence devez-vous tester votre glycémie ?

- Si c'est **la première fois que vous souffrez de diabète gestationnel**, vous devez vérifier votre glycémie **4 fois par jour, tous les jours**.
- Si vous **avez déjà eu un diabète gestationnel** Si vous êtes enceinte de **moins de 28 semaines**, vous devez vérifier votre glycémie **4 fois par jour**, mais seulement **2 jours par semaine**. Ensuite, à partir de 28 semaines, effectuez un test quotidien.

| Quand tester votre glycémie : | Objectif de glycémie : |
|--|---|
| Avant le petit déjeuner | Moins de 5,3 mmol /l |
| 1 heure après avoir fini de prendre votre petit-déjeuner | Moins de 7,8 mmol /l 1 heure après avoir fini de manger |
| 1 heure après avoir fini de déjeuner | |
| 1 heure après avoir fini de dîner | |

Une fois le test terminé, **identifiez vos résultats de glycémie** comme « avant » ou « après » repas. Vous pouvez le faire sur votre lecteur de glycémie ou dans l'application OneTouch Reveal sur votre téléphone.

Si votre glycémie dépasse la valeur cible après un repas, vous pouvez **ajouter une note dans l'application** pour noter ce que vous avez mangé. Cela peut être très utile pour vous et votre équipe lors de l'évaluation de votre glycémie.

Rendez-vous

- Vous recevrez un rendez-vous toutes les 2 à 4 semaines pour une clinique virtuelle avec la sage-femme/infirmière spécialisée en diabète.
- Vous recevrez un appel téléphonique ou un SMS de notre part.
- Vous recevrez un rendez-vous pour une échographie lorsque vous serez entre 32 et 34 semaines de grossesse pour vérifier la croissance de votre bébé.
- Si votre diabète est bien géré après 36 semaines, vous quitterez la clinique virtuelle du diabète gestationnel. Dans ce cas, vous continuerez à surveiller votre glycémie et à suivre les conseils diététiques et hygiéno-diététiques jusqu'à l'accouchement.

Problèmes courants et dépannage

Glycémie à jeun élevée (supérieure à 5,3 mmol/l) le matin :

- Pour certaines femmes, limiter le jeûne nocturne à 8 à 10 heures et inclure une collation au coucher peut aider (essayez des aliments contenant uniquement des protéines à la page 10, ou essayez des collations contenant des protéines et des glucides à la page 12).
- Évitez les grosses portions d'aliments riches en glucides ou en matières grasses lors de votre repas du soir (par exemple, sauce crémeuse, aliments frits).
- Essayez de manger votre repas du soir plus tôt (10 à 12 heures après le petit-déjeuner).
- Essayez de faire un peu d'activité le soir, si possible (10 à 15 minutes seulement peuvent aider)

Glycémie élevée (plus de 7,8 mmol/l) après le petit-déjeuner :

- Les céréales du petit-déjeuner ne conviennent pas à de nombreuses femmes. Certaines devront les éviter complètement (même les céréales riches en fibres).
- Essayez des options de pain adaptées (page 6) ou des options à faible teneur en glucides (par exemple, le « Be Good » Wholegrain de Brennan ou un bagel mince aux graines multiples).
- Incluez toujours des protéines (œufs, bacon, fromage, noix) dans votre repas.
- Envisagez de réduire à 1 choix de glucides à ce repas et à 1 autre choix de glucides après votre contrôle de glycémie d'une heure.

Glycémie élevée (plus de 7,8 mmol/l) après d'autres repas :

- Vérifiez que vos portions de glucides ne sont pas trop importantes (pesez pour vérifier).
- Choisissez-vous des aliments à teneur en glucides à libération lente (voir page 6) ?
- Vérifiez la présence de sucre caché dans les sauces, les yaourts et les médicaments.
- Incluez toujours des protéines et des légumes à chaque repas.
- Envisagez 10 à 15 minutes d'activité physique après votre repas.

Vous avez faim ou vous perdez du poids ?

- Une certaine perte de poids peut être attendue, surtout si vous apportez de nombreux changements positifs à vos choix alimentaires et à votre niveau d'activité.
- Si vous avez faim et que votre glycémie est dans la plage cible après avoir mangé, essayez d'ajouter un autre choix de glucides.
- Incluez une collation entre chacun de vos repas et pensez à ajouter des protéines et des légumes supplémentaires pour donner du volume à vos repas.
- Si vous pensez que vous devez manger beaucoup moins que la quantité de glucides recommandée pour gérer votre glycémie, discutez-en avec votre équipe.

Que se passe-t-il si je suis le programme alimentaire et d'activité GDM mais que j'ai toujours une glycémie élevée ?

- Certaines femmes atteintes de diabète gestationnel (environ 10 à 20 %) peuvent avoir besoin de médicaments ou d'insuline ainsi que d'un programme alimentaire et d'activité pour aider leur corps à gérer leur glycémie.
- L'équipe décidera avec vous du meilleur plan en fonction de votre glycémie, de votre prise de poids et de vos besoins nutritionnels pendant la grossesse.

Si vous pensez toujours avoir besoin d'une aide supplémentaire avec votre régime alimentaire pour le diabète, demandez à être orienté vers le diététicien lors de votre rendez-vous à la clinique virtuelle ou appelez le diététicien au 01-21 19381 ou au 01-8172548 pour organiser une consultation téléphonique.

Nourrir votre bébé

L'allaitement maternel est encouragé pour toutes les femmes. Il peut vous protéger, vous et votre bébé, contre le diabète, l'obésité et d'autres maladies plus tard dans la vie. Les bébés nés de femmes diabétiques peuvent présenter un risque accru d'hypoglycémie après la naissance. Nous vérifierons la glycémie de votre bébé pendant les 24 premières heures afin de nous assurer qu'elle est normale. Nous vous encouragerons à allaiter votre bébé fréquemment (toutes les 2 à 3 heures) pour prévenir l'hypoglycémie.

Exprimer le colostrum (le premier lait produit par vos seins) avant la naissance de votre bébé vous permettra d'avoir une réserve de lait maternel disponible pour votre bébé en cas de besoin. Cela réduit le recours au lait maternisé. En général, vous pouvez commencer à exprimer le colostrum à partir de 37 semaines de grossesse révolues, soit deux semaines avant la date prévue d'accouchement. Demandez à votre sage-femme ou à votre médecin plus d'informations sur l'expression prénatale, des conseils individuels **sur la façon d'exprimer manuellement** et de **récupérer un pack de récolte de colostrum**.

Ma santé future

Les femmes atteintes de diabète gestationnel présentent un risque accru de 50 % de développer **un diabète de type 2**. Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui peut augmenter le risque de problèmes de santé, tels que les maladies cardiaques et oculaires.

Il est important de consulter votre médecin généraliste trois mois après l'accouchement pour effectuer des analyses sanguines afin de dépister un éventuel diabète. Ces analyses consistent à mesurer la glycémie à jeun et l'HbA1c.

Vous devrez également **consulter votre médecin généraliste chaque année** pour un **dépistage du diabète**. Cette consultation et cette analyse sanguine sont gratuites si vous êtes inscrit au Programme national de prévention des maladies chroniques. Parlez-en à votre médecin généraliste. Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour retarder ou prévenir le diabète de type 2. Continuez à avoir une alimentation saine, à pratiquer une activité physique quotidienne et à perdre du poids si vous êtes en surpoids. Vous trouverez une brochure nationale de prévention du diabète sur [Rotunda.ie/diabetes](https://www.rotunda.ie/diabetes). Demandez à votre médecin généraliste de vous orienter vers un diététicien, si disponible, si vous souhaitez un soutien supplémentaire pour gérer votre poids. Vous pouvez également participer à un programme gratuit de prévention du diabète.

Grossesses futures

Pour vos futures grossesses, **vous ne subirez pas de nouveau test de dépistage du diabète gestationnel**. Vous devrez suivre les recommandations alimentaires et hygiéno-diététiques dès le début de votre grossesse. Lors de votre rendez-vous, votre sage-femme vous indiquera comment commander un nouveau lecteur de glycémie et vous expliquera comment surveiller votre glycémie.

Obtenir un soutien supplémentaire pour votre diabète

S'adapter à votre diagnostic peut être difficile, car il faut assimiler toutes les nouvelles informations reçues et acquérir les nouvelles compétences nécessaires à la gestion de votre diabète. Savoir où trouver des informations et du soutien supplémentaires peut s'avérer utile.

Visitez la section diabète du **site Web de Rotunda** (www.Rotunda.ie/diabetes) pour obtenir des ressources supplémentaires :

- Un enregistrement du webinaire « Lifestyle Class » de GDM.
- Une vidéo montrant comment utiliser votre glucomètre.
- Vidéos d'exercices des physiothérapeutes de Rotunda.
- Livrets de recettes
- Informations traduites dans d'autres langues (russe, chinois, polonais, arabe et roumain).
- Choix de plats indiens et africains.



Vous pouvez également appeler la **diététicienne** (01-2119381 ou 01-8172548) ou la **sage-femme/infirmière spécialisée en diabète** (087-3731693) si vous avez des inquiétudes ou des questions concernant la gestion de votre diabète.

Si vous vous sentez particulièrement anxieux, inquiet ou dépassé par votre diagnostic de diabète gestationnel, veuillez appeler notre **équipe de santé mentale** au 01-8730632 **pour un soutien supplémentaire**.

Développé par les diététiciens spécialisés dans le diabète et les sages-femmes spécialisées dans le diabète de l'hôpital Rotunda, en collaboration avec des collègues diététiciens de l'hôpital national de maternité, de l'hôpital universitaire Coombe Women and Infants et de l'hôpital universitaire de maternité de Cork.

Créé en février 2019 (révisé en mars 2025)