

# Diabète et grossesse

Selon les facteurs de risque présents, de 3 à 20 % des femmes enceintes sont atteintes de diabète gestationnel (DG).

## Facteurs de risque du DG :

- Être âgée de 35 ans ou plus.
- Appartenir à un groupe à haut risque (origine autochtone, hispanique, sud-asiatique, asiatique ou africaine).
- Être obèse (IMC de 30 kg/m<sup>2</sup> ou plus).
- Avoir donné naissance à un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb).
- Utiliser des corticostéroïdes (médicaments).
- Être atteinte de prédiabète.
- Avoir été atteinte de DG lors d'une grossesse précédente.
- Avoir un parent atteint de diabète de type 2 (père, mère, frère ou sœur).
- Être atteinte du syndrome des ovaires polykystiques ou d'*acanthosis nigricans* (taches foncées sur la peau).

Toutes les femmes enceintes devraient subir un dépistage du DG avant la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse.



## Qu'est-ce que le diabète gestationnel (DG) ?

Le DG est un type de diabète qui se manifeste pendant la grossesse lorsque le corps ne produit pas suffisamment d'insuline pour répondre aux besoins de croissance du bébé et aux modifications du taux hormonal. L'insuline aide à contrôler la glycémie (taux de glucose ou de sucre dans le sang). La glycémie augmente lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline.

## Les bonnes nouvelles

- Votre bébé ne sera pas atteint du diabète à la naissance.
- On peut traiter le DG. Vous pouvez espérer avoir un bébé heureux et en santé.

## Que signifie le diabète de grossesse pour mon bébé ?

Un diabète gestationnel non diagnostiqué ou non traité peut entraîner une glycémie élevée, ce qui augmente le risque d'avoir un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb) à la naissance et donc un accouchement plus difficile. Le DG peut aussi augmenter le risque d'excès de poids et de diabète de type 2 à l'avenir chez votre bébé.

## Que signifie le diabète de grossesse pour moi ?

En cas de diagnostic de DG, vous devez collaborer étroitement avec votre équipe de soins de santé pour conserver votre glycémie dans l'intervalle normal. Cela vous aidera à éviter certaines complications lors du travail et de l'accouchement. La glycémie revient habituellement à la normale après la naissance du bébé. Vous aurez toutefois un risque plus élevé de DG lors de vos prochaines grossesses et aussi de diabète de type 2 plus tard dans la vie.

**Il est important de subir un dépistage du diabète de type 2 après votre grossesse :**

- entre six semaines et six mois après votre accouchement,
- avant de planifier une nouvelle grossesse,
- à tous les trois ans (ou plus souvent selon vos facteurs de risque).

**Un diagnostic précoce et un traitement approprié du diabète de type 2 sont IMPORTANTS :**

- Un diabète de type 2 non diagnostiqué ou mal contrôlé chez une femme enceinte augmente le risque de fausses couches et de malformations chez le bébé.
- Vous augmentez ainsi vos chances d'avoir des grossesses en santé et des bébés en santé à l'avenir.

*Pour rester en santé, traitez votre DG dès maintenant !*

**Comment puis-je traiter mon diabète de grossesse ?**

**Ayez une alimentation saine**

Savourez des aliments des quatre groupes alimentaires. Répartissez-les en plus petits repas et collations. Cela vous aidera à gérer votre glycémie tout en assurant la meilleure alimentation possible à la fois pour vous et votre bébé.

**Ayez un gain de poids normal pendant la grossesse**

Le gain de poids recommandé dépend de votre poids avant la grossesse. Il n'est pas recommandé de perdre du poids. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé du gain de poids approprié pendant votre grossesse.

**Soyez physiquement active**

La pratique régulière de l'activité physique peut vous aider à contrôler votre glycémie. Celle-ci comporte également les avantages suivants:

1. Regain d'énergie
2. Meilleur sommeil
3. Réduction du stress
4. Réduction des malaises de la grossesse
5. Préparation de l'accouchement
6. Retour plus rapide de votre corps à la normale après l'accouchement

Discutez avec votre équipe de soins de santé du type et de la quantité d'activité physique qui vous conviennent.

**Vérifiez votre glycémie à la maison**

La vérification de votre glycémie à l'aide d'un glucomètre vous aidera à traiter votre diabète gestationnel en collaboration avec votre équipe de soins de santé.

**Prenez de l'insuline si nécessaire**

Une alimentation saine et la pratique de l'activité physique ne suffisent pas toujours au contrôle de la glycémie. Votre fournisseur de soins de santé vous recommandera peut-être de vous donner des injections d'insuline tout au long de votre grossesse. L'insuline vous permettra de conserver votre glycémie dans les valeurs cibles fixées pour vous. Cela vous aidera à rester en santé et à avoir un bébé en santé.

Votre équipe de soins de santé peut répondre à vos questions et vous accompagner pendant cette étape importante de la vie. Cette équipe peut être composée d'un médecin, d'une infirmière et d'une diététiste. Rappelez-vous toutefois que le membre le plus important de cette équipe, c'est VOUS !

*À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre une vie saine, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles qui nous aident à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, à défendre notre cause, à trouver un remède et à traduire la recherche en outils pratiques.*

\* Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

**Articles connexes :** Guide pour un mode de vie sain après le diabète gestationnel, Comme vous prenez votre bébé dans vos bras, prenez votre santé en mains, L'essentiel sur le diabète de type 2.

Association  
**Canadienne  
du Diabète**

**diabetes.ca | 1-800 BANTING**

# Principes de base

Le **diabète** est une maladie qui empêche votre corps d'utiliser et d'emmagasiner le glucose, un type de sucre qui sert de carburant dans l'organisme. On le trouve dans certains aliments, tels que les fruits, le lait, certains légumes, les féculents et les sucres.

Pour contrôler votre glycémie, vous devez vous alimenter sainement, être actif et peut-être aussi prendre des médicaments et/ou de l'insuline.

## TRUCS POUR BIEN MANGER

### Voici quelques conseils qui pourront vous être utiles en attendant de consulter une diététiste professionnelle:

#### À FAIRE

#### POURQUOI ?

Prenez trois repas par jour, à des heures régulières. L'intervalle entre les repas ne doit pas excéder six heures. Une collation saine peut vous être bénéfique.

Manger à des heures régulières aide l'organisme à contrôler la glycémie.

Limitez votre consommation d'aliments sucrés, tels que le sucre, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les bonbons, la confiture et le miel.

Plus vous mangez de sucre, plus votre glycémie sera élevée. Vous pouvez utiliser des succédanés du sucre si vous le souhaitez.

Limitez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, tels que les aliments frits, les croustilles et les pâtisseries.

Les aliments riches en matières grasses peuvent vous faire prendre du poids. Le maintien d'un poids santé vous aide à contrôler votre glycémie et à garder votre cœur en santé.

Mangez plus d'aliments riches en fibres (pain et céréales à grains entiers, lentilles, haricots secs et pois secs, riz brun, fruits et légumes).

Les aliments riches en fibres peuvent vous aider à vous sentir rassasié tout en abaissant votre glycémie et votre taux de cholestérol sanguin.

Si vous avez soif, buvez de l'eau.

La consommation de boissons gazeuses ordinaires et de jus de fruits fera augmenter votre glycémie.

Faites plus d'exercice physique.

Faire de l'exercice régulièrement vous aide à contrôler votre glycémie.

## Se motiver

Si vous avez des difficultés à vous intéresser à l'activité physique, essayez de vous imaginer de bonnes choses en rapport avec le fait d'être plus actif.

Identifiez deux bonnes choses dans la liste ci-dessous qui vous donneraient une motivation à être plus actif. Affichez cette liste à la maison afin de vous aider à vous rappeler des raisons pour lesquelles vous devenez actif !

- Pour me sentir mieux.
- Pour mieux paraître physiquement.
- Pour avoir plus d'énergie.
- Pour augmenter mon estime de soi.
- Pour mieux dormir.
- Pour m'aider à gérer mon poids corporel.
- Pour améliorer ma santé.
- Pour m'amuser.
- Pour mieux gérer le stress.
- Pour être capable de faire mon travail sans la fatigue.
- Pour avoir plus de confiance en moi-même.
- Pour me sentir plus fort.
- Pour améliorer ma glycémie.
- Autre raison



## Des façons d'augmenter l'activité physique durant la journée :

- Prendre les escaliers (au lieu des ascenseurs et des escaliers mécaniques).
- Pelleter ou balayer votre propre allée, entrée de voiture, ou galerie (prenez plusieurs pauses, et ne vous poussez pas trop).
- Porter vos propres provisions.
- Levez vous pour vous étirer à chaque 30 minutes au travail ou lorsque vous regarder la télévision.
- Faire du jardinage.
- Devenir membre d'un club de curling, de quilles ou d'un autre groupe récréatif.

## Façons de marcher plus durant la journée :

- Marcher pour aller faire vos commissions. Si c'est trop loin, garez votre voiture 2-3 blocs plus loin et marcher à partir de là !
- Tondre votre gazon avec une tondeuse mécanique non motorisée.
- Marcher lorsque vous cherchez votre poste ou votre journal.
- Amenez marcher votre chien.
- Marchez autour du centre commercial ou du complexe récréatif.
- Portez un podomètre, et augmentez graduellement le nombre de pas que vous faites à chaque jour.

## Rappelez vous que :

L'activité physique peut être difficile ! Plusieurs personnes ne savent pas comment commencer.

- Commencez ici, et maintenant.
- Commencez lentement, amusez-vous bien.
- Demandez à votre prestataire de soins diabétiques de vous aider à faire les premiers pas.

Quand vous commencez lentement à faire quelque chose que vous êtes en mesure de réussir, vous vous sentirez mieux. Par la suite vous pouvez faire plus. Il y a des conseils au verso de cette feuille pour vous aider à identifier les barrières les plus fréquentes face à l'activité physique et des façons pour les surmonter.

## C'est quoi l'activité physique?

L'activité physique est toute forme de mouvement qui peut amener votre corps à brûler des calories. Cela peut être aussi simple qu'aller marcher, jardiner, faire du ménage, et n'importe quelle autre activité que peut-être vous faites déjà !

## L'activité physique et le diabète

Durant l'activité physique, les muscles activés utilisent le glucose comme source d'énergie. L'activité physique régulière aide à prévenir l'accumulation de glucose dans votre sang.

## Un manque d'activité physique

Est une des causes majeures du diabète de type 2.

Plusieurs personnes ne font pas assez d'activité physique pour rester en santé dans la société actuelle. La technologie et le mode de vie moderne ont enlevé plusieurs des formes régulières d'activité physique dans notre vie quotidienne.

- Les voitures ont pris la place de la marche ou de la bicyclette.
- Les ascenseurs et les escaliers mécaniques ont remplacé les escaliers.
- Les lave-vaisselle remplacent le lavage de la vaisselle à la main.
- Les ordinateurs remplacent le travail manuel.
- Les souffleurs de feuilles, les souffleuses à neige et les tracteurs pour tondre le gazon ont remplacé les travaux de jardinage.
- Les jeux vidéo et la télévision remplacent les activités extérieures chez les enfants et les adultes.

À cause des nouvelles façons de vivre de la société moderne, il est important de penser à être actif physiquement à chaque jour.

**Ajouter plus d'activité physique à votre journée est une des choses les PLUS IMPORTANTES que vous puissiez faire pour aider à gérer votre diabète et améliorer votre santé.**

Examinez les autres sections de ce dépliant pour trouver plus d'information sur la manière dont l'activité physique peut vous aider à éviter le diabète ou à le gérer.

# Bienfaits de l'activité physique 1



*Handwritten signature: D. J. Gault*

## Bienfaits de l'activité physique

Quels sont les bienfaits à court terme d'une AUGMENTATION de l'activité physique?

- Diminue la glycémie en moins d'une heure post-exercice.
- Vous donne plus d'énergie et des forces dans votre quotidien.
- Baisse le niveau de stress, l'anxiété et la fatigue.
- Améliore l'état de détente et le sommeil.
- Améliore la confiance en soi et le bien-être.
- Vous donne du plaisir et une chance d'impliquer la famille et les amis.

Quels sont les bienfaits à long terme si vous maintenez une vie active?

- Améliore le contrôle de la glycémie.
- Aide à maintenir et à perdre du poids.
- Diminue la pression artérielle.
- Des muscles et des os plus forts.
- Diminue le risque de développer des complications associées au diabète tel que des maladies aux yeux, au cœur, et aux reins.
- Améliore la qualité de vie.

## Se mettre en marche

Saviez-vous que pour devenir actif physiquement, il n'est pas nécessaire de commencer avec un programme professionnel d'exercice?

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour commencer à bouger – elles vont toutes amener des bienfaits pour votre santé. Il faut simplement commencer à bouger.

Au lieu d'utiliser votre véhicule, un ordinateur, ou une machine, utilisez votre propre corps. Vous allez investir dans votre santé à chaque fois que vous le ferez !

Commencez peu à peu en faisant seulement un peu plus d'activité physique pour au moins quelques jours par semaine. Choisissez quelque chose qui vous fait plaisir. Par exemple, si vous aimez la nature, essayez de vous promener dehors ou de jardiner. Vous pouvez ajouter plus d'activités physiques à mesure que vous vous sentez plus confortable.

## Dentifier les barrières qui vous empêchent de faire de l'activité physique

Une barrière est quelque chose qui vous empêche de faire ce que vous voulez ou devriez faire.

En utilisant l'espace fourni ci-dessous, écrivez vos barrières les plus importantes. Vous pouvez faire ceci vous-même ou avec l'aide d'un prestataire de soins diabétiques.

Les trois barrières les plus importantes qui m'empêchent d'être actif physiquement sont :

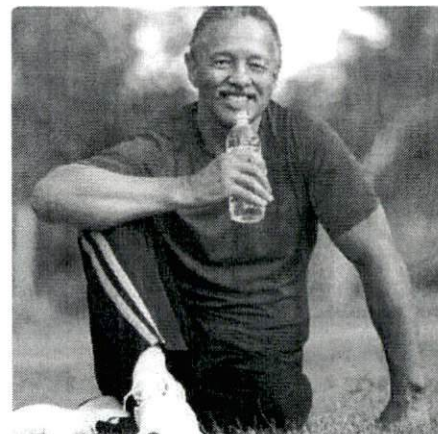
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

C'est une bonne idée de penser à des stratégies pour surmonter vos barrières de l'activité physique. Cela peut vous aider à changer des barrières de la taille d'une montagne à celle de petites collines.

## Conseils pour éviter les barrières

Cette section fait la liste des stratégies pour surmonter les barrières les plus communes pour l'activité physique.

- Cocher les trois barrières qui s'appliquent à vous.
- Essayer les conseils fournis pour éviter vos barrières.
- Si vous ne voyez pas vos barrières parmi celles-ci, demandez de l'aide à votre prestataire de soins diabétiques.



### Je n'ai pas le temps.

✓ Chaque minute d'activité physique est avantageuse pour votre santé, surtout pour les personnes qui souffrent du diabète de type 2. Commencez à faire de 5 à 10 minutes à la fois à différentes périodes de la journée. Ceci sera peut-être tout ce dont vous aurez besoin pour commencer.

### Je suis trop fatigué.

✓ L'activité physique régulière va vous donner plus d'énergie et vous aidera à dormir. Il peut être difficile de commencer, mais une fois en marche, vous allez vous sentir mieux. Éventuellement, vos efforts vont payer.

### Je n'ai pas la motivation.

✓ Commencez avec 5 minutes d'activité physique et permettez-vous d'arrêter si vous ne souhaitez pas continuer, ou si vous n'avez pas de plaisir.

De cette façon, vous pourrez au moins commencer à faire de l'activité physique, et une fois en marche, vous pourriez vouloir continuer.

### Un abonnement de gymnase est trop coûteux.

✓ Vous n'avez pas besoin d'un abonnement à un gym ou d'un entraîneur personnel afin d'être actif.

Vous pouvez faire de l'activité plus simple à votre maison ou dans le voisinage et qui ne coûtent rien – aller faire une petite marche, ou commencer un projet sur votre terrain.

### Je ne peux être actif physiquement par moi-même.

✓ Commencez par partager vos plans avec vos amis ou les membres de votre famille.

Vous pourriez être surpris de l'appui que vous recevrez. Faire votre activité avec les autres peut vous aider à commencer et à continuer. Votre centre récréatif ou le personnel à votre clinique diabétique peut aussi vous aider à trouver des partenaires avec qui faire de l'activité physique.



## Conseils pour gérer les préoccupations sur le diabète et l'activité physique

### J'ai peur des complications de santé.

✓ L'activité physique d'intensité faible à moyenne (tel que la marche, faire le ménage, et le jardinage) sont des façons importantes et sécuritaires de gérer votre condition diabétique qui ne sont pas dangereux. Commencez lentement et vous observerez des bienfaits avec le temps.

### J'ai peur de me blesser ou de me blesser à nouveau.

✓ Prenez soins de n'importe quelle blessure. Il est difficile d'être actif si vous êtes blessé. Rencontrez un médecin ou un physiothérapeute pour toute douleur tenace qui vous limite dans votre activité physique. Rappelez-vous de prendre soin de vos pieds, et de toujours porter de bons souliers.

### J'ai peur de faire de l'hypoglycémie.

✓ Planifiez vos activités. Il est peu probable de faire de l'hypoglycémie si vous mangez régulièrement. Toujours apporter des sucres rapides avec vous comme des bonbons durs. Discutez avec votre prestataire de soins diabétiques comment éviter une hypoglycémie.

Lorsque vous choisissez une barrière que vous voulez éliminer, il est bien d'en prendre une à la fois. En choisir une par semaine pendant trois semaines et évaluez comment vous ferez! Changez vos sentiments envers vos barrières est souvent tout ce dont vous avez besoin pour commencer.