



12. Qu'est-ce qu'une collation ?

C'est un petit repas qu'on prend entre deux repas principaux pour calmer la faim. Ça peut être un fruit, un sandwich, quelques biscuits non sucrés ou un produit laitier.

13. Je n'ai pas l'habitude de manger plusieurs fois, est-il obligatoire de manger plusieurs petits repas ?

Oui, cela est vivement conseillé pour un meilleur contrôle de la glycémie.

14. Que faire si j'ai des nausées ou si je vomis le matin ?

Prendre des collations sèches et non sucrées comme du pain, des biscuits, des biscuits non sucrés ou des morceaux de féculents sans sauce avant de se lever et consulter votre médecin ou sage femme.

15. Quelle activité physique puis-je pratiquer ?

La marche à pied, la gymnastique, la natation sont les activités qui peuvent être pratiquées pour lutter contre le diabète gestationnel.

Attention : toujours demander conseil à la sage-femme ou à votre médecin avant de commencer.

16. A quelle fréquence dois-je pratiquer une activité physique ?

Au moins 3 séances par semaine d'une durée moyenne de 30 minutes chacune en absence de contre indication médicale.

17. Comment savoir si mon état s'améliore ?

Par la mesure régulière de la glycémie selon les recommandations du médecin ou de la sage femme.

CONTACT :

Je suis à risque de diabète gestationnel,

QUE DOIS-JE FAIRE ?

1. Qu'est ce que le diabete gestationnel ?

C'est le diabète qui survient ou est diagnostiqué pour la première fois au cours de la grossesse. Il est caractérisé par une augmentation du taux de sucre dans le sang.

Le dépistage se fait au cours du sixième mois de la grossesse (24 à 28 semaine d'aménorrhée).

2. Pourquoi traiter le diabete gestationnel ?

A cause des conséquences graves qu'il peut avoir sur la mère (hypertension artérielle, risque élevé de césarienne, risque de diabète a long terme) et le bébé (gros bébé, avortement, mort né, hypoglycémie néonatale, risque du diabète a long terme, accouchement difficile).

3. Comment traiter le diabete gestationnel ?

Le traitement associe :

- modification de l'alimentation
- l'activité physique régulière
- les médicaments si nécessaire
- et une surveillance régulière par le personnel soignant

4. Concernant la nutrition : que puis-je manger ?

Vous devez avoir une alimentation équilibrée et variée, selon votre état de santé, niveau d'activité physique, en tenant compte du bébé que vous portez.

5. Puis-je donc tout Manger ?

Oui, cependant l'alimentation doit être riche en sucres lents et en fibre ; modérée en protéine ; pauvre en graisse et en sucre rapide.

Il n'y a pas d'aliment interdit. Toutefois vous devez réduire la consommation de graisses (huiles) et de sucres rapides.



6. Qu'est-ce qu'un sucre rapide ?

Un sucre rapide est un sucre qui fait rapidement monter la glycémie (le taux de sucre dans le sang) ; par exemple le sucre blanc, les sucreries, le miel, la canne à sucre et les boissons sucrées.

7. Qu'est-ce qu'un sucre lent ?

C'est un aliment qui libère son sucre lentement dans le corps et qui fait donc monter faiblement le taux de sucre dans le sang. Par exemple les tubercules, les céréales et les légumineuses (haricot, arachide, soja).

8. Quels sont les sources de fibres qu'on trouve chez nous ?



Les fruits, les légumes et certains féculents sont riches en fibres. Il est vivement conseillé d'augmenter la fréquence de consommation des légumes.

9. Quelles sont les sources de graisses dans mon alimentation ?

Les graisses sont :

- les huiles en général : le beurre, la margarine.
- les fruits gras : l'avocat, les prunes, noix, mangue sauvage.
- certaines légumineuses (arachides, soja).
- les parties grasses des viandes, les poissons gras ou des produits laitiers entiers.



10. Comment puis-je alléger mon alimentation en graisses ?

Préférer les méthodes de cuissons nécessitant très peu d'huile ou sans huiles (bouillon et grillade au lieu des fritures). Diminuer la consommation des aliments gras ou des repas gras. Éviter les parties grasses de la viande (peau) et préférer le poisson a la viande.



11. Combien de fois dois-je manger par jour ?

Il est conseillé de manger trois petits repas et deux collations par jour, ou cinq petits repas par jour