



DIABÈTE DE GROSSESSE ?

N'ATTENDEZ PLUS,

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL, ET APRÈS ?

WWW.ZOETZWANGER.BE

Z zoetzwanger
Diabetes Liga

03

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE
GESTATIONNEL ?

COMMENT APPARAÎT LE DIABÈTE
GESTATIONNEL ?

04

DIABÈTE GESTATIONNEL,
UNE FENÊTRE
SUR VOTRE AVENIR

05

UN DIABÈTE N'EST
PAS L'AUTRE

07

UN PLAN D'ACTION
PERSONNALISÉ

09

UNE ALIMENTATION SAIN
ET VARIÉE

11

EXERCICE PHYSIQUE

12

UN POIDS SAIN

14

PRÉVENIR LE DIABÈTE
EST UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?

Le terme « **diabète gestationnel** » signifie que des taux anormalement élevés de sucre sanguin sont observés pendant la grossesse. Le diabète de grossesse est l'une des principales complications de la grossesse. Il touche près d'une femme enceinte sur dix en Flandre.

Certains facteurs tels que l'obésité, l'âge et l'hérédité (diabète de type 2 dans la famille) jouent assurément un rôle important dans l'apparition de ce diabète. Il n'est toutefois pas possible de prédire exactement quelles femmes vont développer un diabète gestationnel et quand. Certaines femmes ne présentent en effet pas de facteurs de risque manifestes.

COMMENT APPARAÎT LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?

La grossesse est une période très intense pour votre corps. Au cours de toute grossesse saine, le placenta produit de nombreuses hormones qui aident le bébé à se développer.

Ces mêmes **hormones de grossesse** présentent toutefois aussi un inconvénient : elles entravent les processus métaboliques normaux, surtout au cours de la seconde moitié de la grossesse. Elles empêchent ainsi dans une certaine mesure l'insuline de faire son travail. Cette hormone est, en quelque sorte, la clé qui ouvre la porte de nos cellules au glucose, ou sucre sanguin. Son action étant partiellement contrecarrée, il faut tout à coup beaucoup plus d'insuline pour permettre à la même quantité de sucre sanguin de pénétrer dans les cellules. Lorsque votre corps ne peut plus

faire face à cette demande accrue d'insuline, votre glycémie augmente plus rapidement – on parle alors d'« hyperglycémie » – et un diabète gestationnel se développe.

À terme, des taux élevés de sucre sanguin sont nocifs pour votre corps et celui de votre enfant. Raison pour laquelle il faut absolument traiter le diabète gestationnel.

- Le plus souvent, une alimentation équilibrée et de l'exercice physique suffisent à maintenir la glycémie sous contrôle.
- **Il arrive cependant qu'une dose d'insuline supplémentaire soit** nécessaire pour éviter les problèmes pendant la grossesse et l'accouchement.

DIABÈTE GESTATIONNEL, UNE FENÊTRE SUR VOTRE AVENIR



Le diabète gestationnel sert en quelque sorte de révélateur de faiblesses qui, sinon, pourraient tout à fait passer inaperçues. Généralement, les femmes qui développent un diabète gestationnel ont un problème d'insuline préexistant, qui se manifeste pour la première fois au cours de la grossesse.

Dans la plupart des cas, la glycémie revient à la normale après l'accouchement. Mais rappelez-vous, c'est un signal d'alarme important que vous envoie votre corps. **Entre 30 et 50 % des femmes atteintes de diabète gestationnel développent un diabète de type 2 dans les cinq à dix ans environ.**

Et cela ne concerne pas uniquement celles qui ont besoin d'insuline pour traiter leur diabète gestationnel. Les femmes qui ne souffrent pas vraiment de leur diabète gestationnel ou qui parviennent facilement à maîtriser leur glycémie grâce à une alimentation adaptée et à une activité physique suffisante, sont également à risque. Il s'agit donc d'être vigilante.

**30 À 50 % DES FEMMES ATTEINTES DE DIABÈTE
GESTATIONNEL DÉVELOPPENT UN DIABÈTE DE
TYPE 2 DANS LES 5 À 10 ANS ENVIRON !**

UN DIABÈTE N'EST PAS L'AUTRE

En Belgique, on estime qu'environ un adulte sur dix est atteint d'une forme ou l'autre de diabète.

Outre le diabète gestationnel, la maladie se présente principalement sous deux formes : les diabètes de type 1 et 2.



Diabète de type 1

Apparaît généralement chez les **ENFANTS** ou les **JEUNES ADULTES**
Moins de 10 % de toutes les personnes diabétiques
Il est impossible de le prévenir



Diabète de type 2

Surtout **APRÈS 40 ANS**
PLUS DE 90 % de toutes les personnes diabétiques
Il est en partie possible de le prévenir
Lien manifeste avec un **MODE DE VIE MALSAIN** et **L'OBÉSITÉ**



Si vous avez eu un **diabète gestationnel**, vous êtes plus susceptible de développer un diabète de type 2 au cours des années suivantes. Le diabète est une maladie grave qui requerra votre attention à vie.

Les options thérapeutiques actuelles permettent de bien maîtriser le diabète. Néanmoins, les complications chroniques du diabète peuvent considérablement affecter la qualité de vie.

Si le diabète est traité suffisamment tôt et bien contrôlé, ces complications peuvent être évitées.

Dans tous les cas, soyez attentive aux symptômes typiques du diabète : soif intense et mictions fréquentes, fatigue et infections récurrentes. Ceux-ci ne sont pas toujours très prononcés dans le diabète de type 2. Insidieux, le diabète de type 2 est souvent découvert avec des années de retard, lorsqu'il a déjà causé de nombreux dégâts aux tissus et aux organes. Il est donc important d'y prêter attention en temps utile si vous courez un risque significativement accru, par exemple après un diabète gestationnel.

LE DIABÈTE, CONSÉQUENCES ET COMPLICATIONS

Une détection et un traitement précoces sont essentiels



Affections oculaires



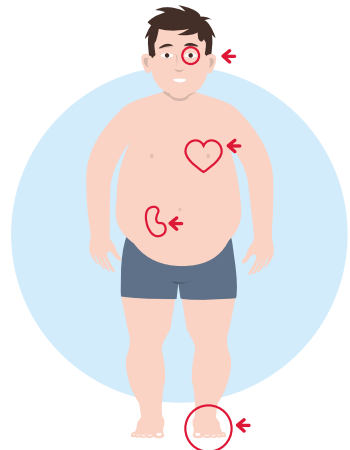
Affections cardiovasculaires



Problèmes rénaux



Problèmes aux pieds



En moyenne, 30 % des personnes présentent déjà des complications au moment du diagnostic.

UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ

Concrètement, cela signifie que les messages suivants sont d'une grande importance pour vous, qui avez développé un diabète gestationnel :

1. FAITES VÉRIFIER VOTRE GLYCÉMIE RÉGULIÈREMENT PAR VOTRE MÉDECIN

Après l'accouchement, votre médecin généraliste est la personne tout indiquée pour garder un œil sur la situation. **Informez toujours votre médecin du fait que vous avez eu un diabète gestationnel.** Vous avez vous-même une responsabilité très importante dans votre suivi !

Il est nécessaire de faire régulièrement des prises de sang pour pouvoir détecter rapidement un nouveau problème de glycémie et un éventuel diabète.

Suivez donc les recommandations ci-dessous :

- planifiez une première prise de sang quelques semaines après l'accouchement avec votre équipe « diabète ». Celle-ci devrait idéalement avoir lieu dans les 8 à 12 semaines après l'accouchement, sauf si vous allaitez encore. Dans ce cas, il est possible que l'équipe vous demande de reporter cette analyse jusqu'au sevrage de votre bébé.
- consultez ensuite votre médecin chaque année pour un bilan de glycémie à jeun.
- Vous prévoyez de retomber enceinte ? Dans ce cas, un contrôle supplémentaire est fortement conseillé. N'oubliez pas qu'une grossesse avec un diabète non traité représente un risque pour votre enfant.



2. MENEZ UNE VIE Saine À TOUT POINT DE VUE

Il est scientifiquement prouvé que le diabète de type 2 peut vraiment être évité chez les personnes présentant un risque élevé de développer un diabète, par exemple après un diabète gestationnel.

Dans les pages suivantes, vous verrez les mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de diabète ou d'un nouveau diabète gestationnel.

PRÉVENIR LE DIABÈTE DE TYPE 2

Mode de vie sain



alimentation
saine

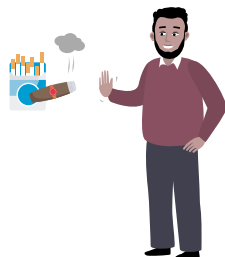
Un mode de vie
sain aide à prévenir
le diabète de type 2
POUR PLUS DE
LA MOITIÉ



exercice physique
limiter la sédentarité



bien-être
mental



ne pas
fumer



dormir
suffisamment

UNE ALIMENTATION Saine ET VARIÉE

CONSEILS



- La base de chaque repas doit être constituée d'aliments d'origine végétale.
- Limitez votre consommation de produits animaux.
- Buvez surtout de l'eau.
- Évitez autant que possible les produits ultra-transformés.
- Variez et cherchez des alternatives : on se lasse vite de manger les mêmes aliments tous les jours. Introduisez une composante ludique dans votre alimentation.
- Mangez régulièrement et à heures fixes, avec d'autres personnes.
- Mangez en pleine conscience et avec modération.
- Adaptez votre environnement : aménagez-le de manière à encourager les choix sains plutôt que la malbouffe.
- Procédez étape par étape. Faut-il complètement modifier votre alimentation du jour au lendemain ? Non, ce n'est pas nécessaire : chaque petite amélioration est un pas dans la bonne direction.
- Savourez ce que vous mangez ! Il faut que manger reste un plaisir. Faites-vous plaisir chaque jour avec des aliments sains et savoureux.

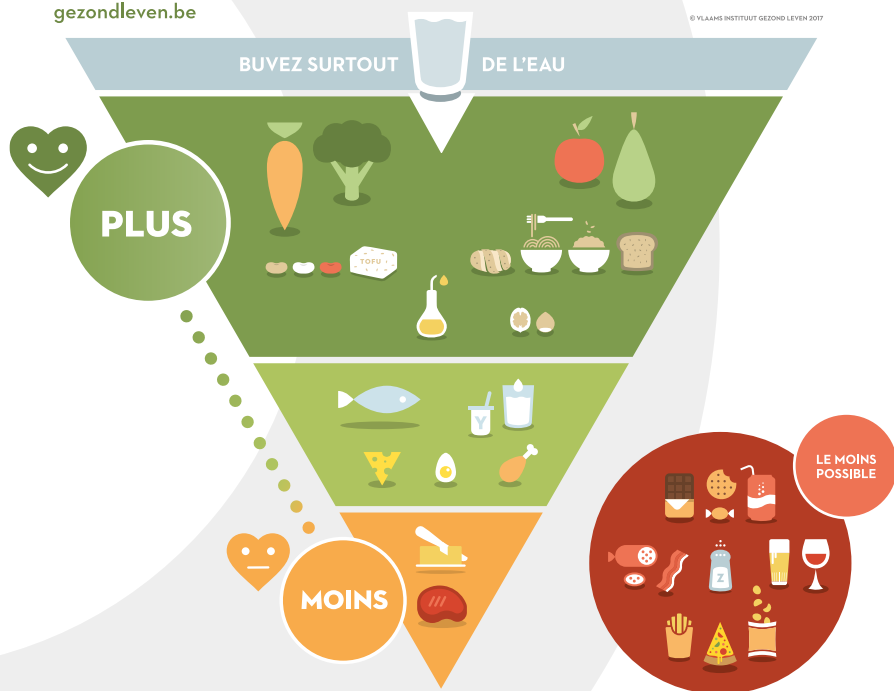


Si vous souhaitez plus de conseils sur une alimentation saine, ne manquez pas de jeter un œil aux recommandations proposées sur www.gezondleven.be.

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE **GEZOND LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



EXERCICE PHYSIQUE

ET... ACTION !

- Veillez à bouger suffisamment. Votre but doit être de faire une activité physique d'intensité modérée chaque jour pendant au moins 30 minutes.
À vous de choisir : marche, natation, fitness, danse... ? Progressez lentement jusqu'à atteindre le niveau souhaité.
- Restez assise moins longtemps. Levez-vous régulièrement ou faites quelques pas si vous devez rester assise pendant une période prolongée. Introduisez progressivement plus de mouvement dans votre vie. Parce qu'un tout petit peu d'exercice, c'est toujours mieux que rien.
- Il n'est pas forcément nécessaire de suivre un programme d'entraînement intensif chaque semaine. Parfois, quelques étapes simples suffisent à intégrer progressivement davantage d'exercice dans votre vie. Limitez l'utilisation de la voiture ou gardez-vous à bonne distance de votre destination et parcourez le reste du trajet à pied. Prenez les escaliers plutôt que l'escalator ou l'ascenseur. Soyez créative !
- Sentez-vous bien. Félicitez-vous après une journée saine. Offrez-vous une récompense qui soit en accord avec votre nouveau mode de vie.
- En tant que jeune maman, vous êtes toujours bien occupée. Tous vos soins et votre attention vont à votre enfant, c'est un réflexe normal. Mais il est important de prendre régulièrement un peu de temps pour vous. Parlez-en avec votre partenaire ou avec votre entourage immédiat. Après tout, c'est de votre santé qu'il s'agit !

Vous souhaitez davantage de conseils sur la façon d'intégrer plus d'exercice dans votre vie ou de limiter le temps passé en position assise sans bouger ? Jetez donc un œil sur www.gezondleven.be.



UN POIDS SAIN

MON POIDS CONSTITUE-T-IL UN RISQUE SUPPLÉMENTAIRE DE DIABÈTE DE TYPE 2 ?

Le surpoids est l'un des facteurs qui déterminent si vous risquez de développer un diabète de type 2 après votre diabète gestationnel. Heureusement, un mode de vie sain peut réduire ce risque. Il réduira non seulement votre risque de diabète de type 2, mais il vous aidera également à retrouver un poids sain, qui réduira à son tour votre risque de diabète de type 2.

Pour mieux savoir si votre poids est susceptible d'augmenter votre risque de diabète de type 2, voici deux choses à faire :

- **Calculez votre IMC (indice de masse corporelle) :** il s'agit de votre poids (en kilogrammes (kg)) divisé par votre taille (en mètres (m)) au carré.

IMC = poids (en kg) / taille (en m) x taille (en m)

Par exemple, si vous pesez 70 kg pour une taille de 160 cm, votre IMC est le suivant : $70 / (1,6 \times 1,6) = 27$.

Poids normal	IMC < 25 kg/m ²
Surpoids	25 ≤ IMC < 30 kg/m ²
Obésité	IMC ≥ 30 kg/m ²

- **Mesurez votre circonférence abdominale :** c'est un bon indicateur de la présence de graisse dans la région abdominale. Une circonférence abdominale excessive, même avec un IMC « normal », augmente le risque de diabète de type 2 et d'autres affections, telles que les problèmes cardiovasculaires. Vous pouvez facilement mesurer votre circonférence abdominale à l'aide d'un mètre ruban : mesurez la circonférence de votre abdomen à mi-chemin entre votre côte la plus basse et votre bassin.

Risque accru pour la santé	circonférence abdominale ≥ 80 cm
Risque fortement accru pour la santé	circonférence abdominale ≥ 88 cm

Gardez toutefois à l'esprit qu'un poids trop élevé, trop faible ou même normal n'est pas toujours sain ou malsain en soi. Beaucoup de choses dépendent de votre style de vie. Sans compter que d'autres facteurs, tels que votre structure osseuse et votre masse musculaire, peuvent également influencer votre poids... Essayez de trouver vous-même un juste équilibre, en toute honnêteté, ou voyez avec votre médecin généraliste ce que signifie un « poids sain » pour vous.

J'AI DES KILOS EN TROP ... COMMENT ÉVOLUER VERS UN POIDS SAIN ?

Sachez qu'il n'y a pas de remède miracle. Mais un mode de vie sain vous aidera déjà beaucoup. Une perte de poids même restreinte grâce à ce mode de vie sain peut déjà avoir un effet majeur sur votre risque de développer un diabète de type 2. Voici quelques conseils pour travailler à votre poids de manière saine.

- Allaitez ! L'allaitement maternel présente de nombreux avantages pour la santé de la mère et de l'enfant, à court et à long termes. Il réduira entre autres votre risque de diabète de type 2. Il peut aussi vous aider à retrouver plus facilement votre poids d'avant-grossesse. Attention : ne commencez pas un régime minceur strict tant que vous allaitez ! Si vous allaitez, vous aurez besoin de plus d'énergie que d'habitude pour assurer une lactation suffisante. Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à contacter une sage-femme ou un(e) spécialiste de l'allaitement. Ceux-ci pourront vous aider à préparer votre parcours d'allaitement dès votre grossesse. Et ils seront à vos côtés pour vous accompagner et vous conseiller après la naissance de votre enfant.
- Il peut être utile d'examiner de plus près vos habitudes et comportements alimentaires. Soyez honnête avec vous-même... Avez-vous une alimentation variée ? Écoutez-vous votre estomac pour décider des quantités que vous mangez ? Prenez-vous un petit-déjeuner tous les jours ? Mangez-vous à heures régulières tout au long de la journée ?
- Vous n'avez pas à vous affamer pour atteindre votre objectif, bien au contraire. Optez pour des ajustements que vous pourrez tenir sur la durée et qui s'intègrent dans un mode de vie sain. Vous pourrez ainsi perdre 5 à 10 % de votre poids sans effet yoyo, ce qui comporte déjà d'énormes bienfaits pour la santé.
- Bouger vous aidera à rester en forme et à vous sentir bien. En outre, l'exercice réduira votre risque de diabète de type 2. Veillez donc aussi à avoir chaque jour une activité physique d'intensité modérée pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez par exemple opter pour une promenade d'un bon pas, la natation, le vélo, etc. Ne vous lancez pas d'emblée dans une activité trop rapide, trop intense ou trop longue. Augmentez progressivement votre activité après votre grossesse, éventuellement sous la supervision d'un expert.
- Enfin, il est particulièrement important d'apporter des ajustements que vous puissiez tenir sur la durée et qui s'intègrent à un mode de vie sain. Veillez donc à vous fixer un objectif réaliste et avancez pas à pas. Si nécessaire, faites appel aux conseils d'un(e) diététicien(ne), d'un(e) coach sportif/ve, d'un(e) kinésithérapeute et/ou d'un(e) psychologue.

**RÉDUISEZ VOTRE RISQUE DE
DIABÈTE DE TYPE 2 GRÂCE À
UN MODE DE VIE SAIN.**

PRÉVENIR LE DIABÈTE EST UN TRAVAIL D'ÉQUIPE



Félicitations ! Vous avez parcouru cette brochure. Vous avez vous-même pris l'initiative. Mais la prévention du diabète ne se fait pas seul(e). Comme nous l'avons déjà dit, votre médecin généraliste sera votre coach médical et votre point de contact. Il ne tient qu'à vous de renforcer votre équipe santé personnelle.

Quelques suggestions :

- Faites appel à un(e) diététicien(ne) : sollicitez un accompagnement professionnel pour rééquilibrer votre alimentation. Trouvez un(e) diététicien(ne) près de chez vous sur www.vbvd.be
- Faites participer toute la famille : associez votre/vos enfant(s) et votre partenaire à votre plan d'action – soyez actifs et en bonne santé ensemble !
- Bougez en groupe : trouvez des personnes de votre région prêtes à bouger avec vous, inscrivez-vous dans un club sportif ou participez à un cours de danse ou à une autre activité de groupe.
- La sage-femme peut vous aider pendant la grossesse, mais elle reste une interlocutrice importante après la naissance. Contactez une sage-femme pour préparer votre plan d'allaitement ensemble. Vous pouvez déjà le faire pendant votre grossesse. Vous trouverez les coordonnées d'une sage-femme sur www.vroedvrouwen.be.
- Si vous fumez, vous pouvez faire appel à l'aide d'un(e) tabacologue pour vous aider à arrêter. Il/elle vous accompagnera dans ce processus. Surfez sur www.tabacstop.be



PRIX DE DÉTAIL : 35 €

Code promo Zoet Zwanger
"lekkerkokenzoetzwanger"



Laissez-vous surprendre avec cette petite bible culinaire, qui rassemble pas moins de **200 recettes saines et savoureuses**. Ces recettes sont composées d'ingrédients nutritifs et colorés, **adaptés aux personnes diabétiques**. De quoi vous concocter de bons petits plats en rien de temps !

**DISPONIBLE
EN MAGASIN ET SUR
SHOP.DIABETES.BE**



*Abonnez-vous
gratuitement !*

Magazine « Gezond & actief leven »

Depuis plusieurs années, la Diabetes Liga se consacre à la « **prévention du diabète de type 2** » en Flandre. Pour ce faire, elle lance de nombreuses initiatives et projets, tels que Zoet Zwanger et HALT2Diabetes. Elle vient d'élargir son offre avec un tout nouveau magazine intitulé « **Gezond & Actief Leven** ».

Avec ce magazine, la Diabetes Liga entend soutenir **les personnes présentant un risque accru de diabète de type 2** en les informant. « Gezond & Actief Leven » propose des informations pratiques concernant l'alimentation, l'activité physique, l'arrêt du tabac, etc. La Diabetes Liga veut ainsi vous encourager à être proactive et à mener une vie saine.

Envie d'en savoir plus ? Vous pouvez vous **abonner GRATUITEMENT** à ce magazine. Vous recevrez alors « Gezond & Actief Leven » deux fois par an dans votre boîte aux lettres ou boîte électronique. Rendez-vous sur www.diabetespreventie.be ou scannez le code QR.

Des idées ou des suggestions pour une prochaine édition ? Celles-ci sont bien sûr les bienvenues ! N'hésitez pas à nous les faire parvenir à preventie@diabetes.be





**30 À 50 % DES FEMMES ATTEINTES DE
DIABÈTE GESTATIONNEL DÉVELOPPENT
UN DIABÈTE DE TYPE 2 DANS LES 5 À 10
ANS ENVIRON !**

**INFORMEZ VOTRE MÉDECIN QUE VOUS
AVEZ EU UN DIABÈTE GESTATIONNEL
ET FAITES VÉRIFIER VOTRE GLYCÉMIE
RÉGULIÈREMENT PAR SES SOINS.**

**RÉDUISEZ VOTRE RISQUE DE DIABÈTE DE
TYPE 2 GRÂCE À UN MODE DE VIE SAIN.**

Une initiative de :



Partenaires :

