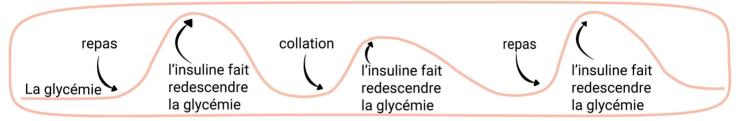
Nourrir la vie

Comprendre le diabète de grossesse

Les mots importants pour comprendre le diabète :

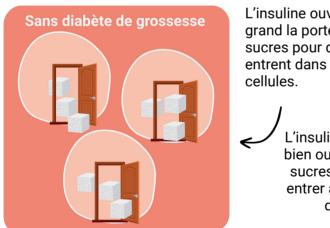
- Les glucides: les sucres présents dans les aliments
- La glycémie: la quantité de sucre dans le sang
- L'insuline: l'hormone qui permet au sucre d'entrer dans les cellules

Durant la journée, la glycémie monte et redescend :



Qu'est-ce que le diabète de grossesse?

- Pendant la grossesse, la présence d'hormones peut rendre l'insuline moins efficace.
- Les glucides consommés via les aliments s'accumulent alors dans le sang. La glycémie augmente.



L'insuline ouvre bien grand la porte aux sucres pour qu'ils entrent dans les

> L'insuline n'arrive pas à bien ouvrir la porte. Les sucres ne peuvent pas entrer aussi facilement dans les cellules.



Comment réduire les risques de complications du diabète de grossesse?

- En modifiant ses habitudes de vie :
 - l'alimentation
 - l'activité physique
 - la gestion du stress
- À l'aide d'insuline et/ou de médicaments

Le diabète de grossesse est une situation temporaire qui doit être contrôlée pour votre santé et pour celle de bébé!

Avis : Cet outil est destiné à des fins d'information. Il ne remplace pas les recommandations d'un e professionnel·le de la santé. En cas de doute, consultez un·e professionnel·le de la santé sans tarder.

L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) a contribué financièrement à la production de cet outil. Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ASPC | Avril 2024 | 2182 avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514-937-5375 | www.centrealima.ca | Tous droits réservés à Alima, Centre de nutrition sociale périnatale