

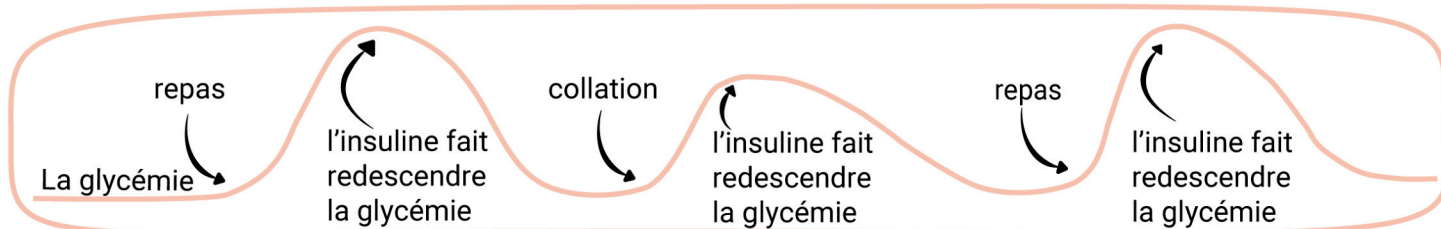
# Nourrir la vie

## 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 cellules.

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.*

