

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

HÔPITAL
LYON SUD

JOURNAL

DIABÈTE GESTATIONNEL ET ALIMENTATION

Le traitement de votre diabète gestationnel passe par un bon contrôle de votre alimentation.

Pour atteindre les objectifs glycémiques prescrits (à jeun < 0,95 g/L et 2h après le repas < 1,20 g/L), nous vous donnons quelques recommandations dans ce livret.

SOMMAIRE :

LA DÉFINITION DU DIABÈTE 3

LES CONSÉQUENCES DU DIABÈTE GESTATIONNEL 6

QUELQUES CONSEILS DIÉTÉTIQUES 7

DES IDÉES DE RECETTES 9

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA GROSSESSE 17

LA DÉFINITION DU DIABÈTE

Le diabète gestationnel est une **élévation**, le plus souvent modérée, **du taux de sucre dans le sang**, qui survient pendant la grossesse. On l'appelle également **hyperglycémie** ou **diabète de grossesse.**

Mais pas de panique, vous n'êtes pas seule ! **Le diabète gestationnel est très courant.** En France, chaque année, il y a plus de 800 000 grossesses, et parmi elles, près de 100 000 femmes développent un diabète gestationnel.

Cela dit, même si c'est fréquent, il est **important de bien suivre l'évolution de votre santé avec votre médecin** pour éviter toute complication.

POURQUOI LE TRAITER ?

- Risque d'avoir un gros bébé.
- Augmentation du risque d'avoir une grossesse et un accouchement compliqués.

LEXIQUE



Hyperglycémie : taux de sucre élevé dans le sang.
Glycémie : taux de sucre dans le sang.
IMC : indice de masse corporel - Poids en kg / (taille*taille en m).

PHYSIOPATHOLOGIE DU DIABÈTE GESTATIONNEL

Le pancréas joue un rôle central pour réguler la quantité de sucre présente dans le sang. Cet organe, situé derrière et sous l'estomac, fabrique une hormone appelée insuline. L'insuline a une mission très importante : elle aide à abaisser le taux de sucre dans votre sang, un peu comme un régulateur qui évite que la température dans une pièce ne devienne trop chaude.

Pendant votre grossesse, votre corps travaille encore plus dur, votre pancréas doit produire deux fois plus d'insuline que d'habitude pour répondre aux besoins de votre bébé. **Si votre pancréas n'arrive pas à produire cette quantité supplémentaire d'insuline, cela peut entraîner un diabète gestationnel.**

En résumé, votre corps doit « augmenter » la production d'insuline, mais parfois, il n'y parvient pas complètement.



QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES ?

Le mode de vie : un impact sur le diabète de grossesse

Les facteurs de risque sont le surpoids et l'obésité des femmes débutant une grossesse. Un surpoids de la future mère (IMC > 25 kg/m^2) ou une obésité (IMC > 30 kg/m^2) sont d'importants facteurs de risque.

Le surpoids est souvent accompagné d'un **manque d'activité physique et d'une augmentation de la sédentarité**, qui aggravent la prise de poids.

Le risque de diabète gestationnel augmente lorsque **la femme enceinte a plus de 35 ans.**

Des antécédents de diabète

Une femme enceinte a plus de risque de développer un diabète au cours de sa grossesse si :

- L'un de ses parents (c'est-à-dire père, mère, frères, sœurs) a un diabète de type 2.
- Elle a déjà eu un diabète gestationnel au cours d'une précédente grossesse.

Des antécédents obstétricaux

Le risque de diabète de grossesse est augmenté si la femme enceinte a accouché dans le passé d'un « gros » bébé (> 4 kg à la naissance).



LES CONSÉQUENCES DU DIABÈTE GESTATIONNEL

POUR LA MÈRE

Le diabète gestationnel peut entraîner **plusieurs risques pour la santé de la future maman**, notamment :

- Un risque accru d'**hypertension artérielle** pendant la grossesse.
- Un risque de **césarienne plus élevé**, en particulier si la femme présente un surpoids ou une obésité.
- Un risque de **récidive du diabète** lors de futures grossesses.
- Un risque de **diabète de type 2** dans les années à venir.

POUR LE BÉBÉ

L'élévation prolongée du taux de sucre dans le sang de la mère peut affecter la croissance du bébé, entraînant ce qu'on appelle la **macrosomie fœtale.** Cette condition se définit par un poids de naissance supérieur à 4 kg pour un bébé né à terme en France.

Un bébé plus gros peut rendre l'accouchement plus compliqué et nécessiter l'utilisation de techniques instrumentales, comme les forceps, spatules ou ventouses, qui sont réalisées sous anesthésie locale, péridurale, ou générale. Dans certains cas, une césarienne peut devenir nécessaire.

Le diabète gestationnel peut également provoquer une **hypoglycémie néonatale**, c'est-à-dire une chute importante du taux de sucre dans le sang du bébé juste après la naissance.



QUELQUES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Pour aider à normaliser vos glycémies, voici quelques règles à respecter dans l'organisation de vos repas.

L'essentiel à retenir, c'est qu'un **bon équilibre du diabète jusqu'à l'accouchement réduit les risques de complications** pour vous et votre bébé. Il est donc important de bien gérer vos glycémies.

Voici quelques principes de base :

1. L'EAU : LA BOISSON INDISPENSABLE

L'eau est la seule boisson essentielle tout au long de la journée. Il est important de boire régulièrement pour bien hydrater votre corps. Les boissons sucrées, comme les sodas ou les jus de fruits, contiennent beaucoup de sucre et peuvent perturber vos glycémies. Donc, évitez-les au maximum !

2. LES FRUITS

2 à 3 par jour, ils sont à consommer de préférence en fin de repas.
Occasionnellement, vous pouvez remplacer le fruit par :
- une compote allégée en sucre ou sans sucre ajouté,
- un yaourt aux fruits non allégé ou aromatisé ou un flan,
- deux boules de sorbet ou 1 glace à l'eau ou 3 petits-beurre.

3. LES LÉGUMES

Cuits et crus, au déjeuner et au diner. Ils sont utiles pour leur apport en fibres, vitamines et minéraux. Ils ont un effet rassasiant et ralentissent la montée du taux de sucre dans le sang. **Lavez-vous les mains avant, pendant et après les manipulations d'aliments et lavez soigneusement les fruits, les légumes et les herbes aromatiques**, ajoutez du vinaigre dans l'eau de lavage.

4. LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS (LES PROTÉINES ET LE FER)

Ces aliments apportent des protéines essentielles pour votre corps, ainsi que du fer et des graisses animales. Ils sont importants pour **maintenir vos muscles et votre énergie, tout en soutenant le développement de votre bébé**. Choisissez des protéines maigres lorsque possible pour un meilleur équilibre.

5. LES FÉCULENTS, PRODUITS CÉRÉALIERS ET LÉGUMINEUX : UNE SOURCE D'ÉNERGIE À RÉGULER

Les féculents (comme les pâtes, le riz, les pommes de terre, etc.), les légumineux (comme les lentilles, les flageolets…) et les produits céréaliers, **sont riches en glucides complexes.** Ces glucides sont plus lents à digérer et permettent une libération progressive de l'énergie. Il est **important d'en consommer un au choix, à chaque repas pour maintenir un niveau d'énergie constant,** mais attention à bien répartir les quantités tout au long de la journée, en les associant avec des légumes pour ralentir l'absorption du sucre.

6. LES PRODUITS LAITIERS : POUR DES OS SOLIDES

Ils apportent **du calcium et de la vitamine D**, essentiels pour le bon développement des os de votre bébé, ainsi que des protéines pour soutenir votre propre corps. Privilégiez des produits faibles en matières grasses si vous cherchez à contrôler vos calories et graisses.
En prévention de la listériose : préférer les fromages au lait pasteurisé, les fromages fondus type crème de gruyère, ou les laitages industriels au lait pasteurisé.

7. LES PRODUITS SUCRÉS : À LIMITER

Les produits sucrés, comme les bonbons, les pâtisseries ou les desserts, apportent des glucides simples qui font monter rapidement la glycémie. **Ce type de sucre n'est pas nécessaire dans votre alimentation, sauf en cas d'hypoglycémie** (baisse du sucre dans le sang). Si vous souhaitez garder une bonne glycémie, limitez leur consommation au maximum.

8. LES MATIÈRES GRASSES : POUR L'ABSORPTION DES VITAMINES

Les matières grasses (lipides) jouent un rôle important en aidant votre corps **à absorber des vitamines essentielles comme la vitamine E et A.** Cependant, elles sont aussi très caloriques, donc **consommez-les avec modération.** Optez pour des graisses saines, comme celles présentes dans l'huile d'olive, les avocats ou les noix.

Ces quelques conseils vous permettent de partir sur des bases solides et d'avoir une alimentation équilibrée.

DES IDÉES DE RECETTES

Les recettes sont extraites du livret myDiabby Healthcare

BROCHETTES POULET COCO-CURRY ET BLÉ AUX PETITS LÉGUMES

Une recette revue et réadaptée en incorporant des légumes. Assurez-vous de bien cuire les brochettes et régalez-vous !

Pour 4 personnes - Recette facile

Ingrédients :



- 4 blancs de poulet
- 200 ml de lait de coco
- 2 cuillères à café de curry
- 1 échalote
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 200 g de blé cru
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau

Instructions :

- La veille, coupez les blancs de poulet en dés, réalisez les 4 brochettes.
- Laissez-les mariner une nuit au frais dans le lait de coco et le curry.
- Le jour même : lavez bien les légumes, pelez l'échalote et les carottes. Coupez les carottes et les courgettes en petits dés et émincez l'échalote.
- Dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, faites revenir les échalotes, puis les dés de carottes et les dés de courgettes pendant 3 minutes.
- Ajoutez le blé puis versez l'eau et la marinade des brochettes.
- Laissez cuire un peu plus de 10 minutes jusqu'a ce que l'eau soit entièrement absorbée. Réservez.
- Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir les brochettes environ 5 minutes d'un coté et 4 minute de l'autre.
- Avant de déguster, assurez-vous que les brochettes soient bien cuites.

TAGLIATELLES SAUMON ET ÉPINARDS

Pour votre portion de pâtes, respectez la quantité fixée par votre diététicien. Pour obtenir 150 g de pâtes cuites, faites cuire 50 g de pâtes crues par exemple. La recette comporte du saumon fumé qui va être recuit, et qui sera adapté à la grossesse.

Pour 6 personnes - Recette facile



Ingrédients :

- 350 g de tagliatelles crues
- 150 g de saumon fumé
- 125 g d'épinards frais
- 200 ml de crème fraîche épaisse
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail

Instructions :

- Lavez et égouttez les épinards.
- Émincez l'échalote et l'ail grossièrement.
- Faites cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage.
- Dans une poêle, faites revenir l'échalote.
- Ajoutez l'ail, la crème, les épinards et le saumon coupé en morceaux pendant 2 minutes.
- Salez, poivrez, mélanger la garniture aux tagliatelles et dégustez.

QUICHE MAISON AUX LÉGUMES

Un plat rapide à préparer : la célèbre quiche. Choisissez plutôt une pâte brisée qu'une pâte feuilletée, elle sera moins grasse. Vous pouvez mettre d'autres légumes dans votre quiche pour plus de saveurs.

Pour 4 personnes - Recette facile

Ingrédients :

Pour la pâte brisée :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 60 ml d'eau
- 2 g de sel

Pour la garniture :

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 3 œufs
- 300 ml de lait ½ écrémé
- 60 g de fromage rapé
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- Cumin

Instructions :

Pour la pâte brisée :

- Mélangez la farine, le sel et le beurre en parcelles.
- Ajoutez l'eau et malaxez jusqu'a l'obtention d'une boule, placez-la 30 minutes au frais.
- Étalez-la au rouleau sur du papier cuisson que vous placez dans un moule à tarte.

Pour la garniture :

- Lavez l'ensemble des légumes, épluchez les carottes et l'oignon.
- Préchauffez votre four à 200 °C.
- Coupez des petits dés de courgettes et de carottes et émincez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle puis mettez-y les légumes.
- Ajoutez un peu d'eau à hauteur des légumes, couvrez et faites cuire 10 à 15 minutes.
- Égouttez les légumes.
- Dans un bol, battez les œufs en omelette, ajoutez le lait, le cumin, le sel et le poivre.

Montage :

- Étalez les légumes sur la pâte.
- Versez le mélange au lait et œufs.
- Saupoudrez de fromage rapé.
- Placez au four une vingtaine de minutes.

COMPOTE SANS SUCRE

Misez sur les mélange de fruits. Par exemple, la banane dans une compote avec d'autres fruits apporte un peu de douceur et de saveur sucrée. Si le goût sucré vous manque, vous pourrez ajouter des édulcorants une fois le mélange refroidi.

Attention, pendant la grossesse, les édulcorants doivent être évités ou limités le plus possible.

Si vous avez des fruits qui s'abîment ou très murs, la compote est une très bonne option.

Pour 6 personnes - Recette facile

Ingrédients :

- Les fruits de votre choix, de préférence de saison, par exemple : 4 belles pommes et 1 banane

Instructions :

- Lavez vos pommes, épluchez-les et taillez-les en gros morceaux.
- Coupez la banane en rondelles.
- Laissez-les cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes.
- Une fois les fruits bien cuits, vous pouvez mixer le tout, ou tout simplement les disposer dans un pot pour avoir une compote 100% maison et authentique avec des morceaux apportant différentes textures.



SALADE DE LENTILLES AUX ŒUFS

Les légumes secs sont intéressants dans le sens où ils fournissent des féculents riches en fibres avec un index glycémique bas.

Pour 4 personnes - Recette facile

Ingrédients :

- 4 œufs
- 500 g de lentilles
- 2 échalotes
- 3 tomates
- 1 concombre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Instructions :

- Lavez bien les légumes, taillez les tomates et les concombre en petits dés, épluchez et ciselez l'échalote.
- Faites cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante salée avec un filet de vinaigre.
- Épluchez les œufs durs.
- Rincez les lentilles et égouttez-les.
- Mélangez les lentilles et les légumes.
- Versez la vinaigrette préparée avec l'huile et le vinaigre.
- Incorporez les œufs durs coupés en quartiers ou rondelles à votre salade.
- Salez et poivrez.



TABOULÉ D'ÉTÉ

La salade fraîcheur de l'été, c'est bien le taboulé. Nous allons voir comment le réaliser. L'idéal est de le préparer la veille.

Pour 6 personnes - Recette facile

Ingrédients :



- 400 g de boulgour cru
- 4 grosses tomates
- 1 poivron
- 1 concombre
- 1 citron
- Bouquet de menthe
- Bouquet de persil
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Instructions :

- Placez le boulgour dans un saladier plein d'eau pendant 15 minutes.
- Lavez et ciselez finement le persil et la menthe.
- Lavez et coupez les légumes en petits dés en gardant le jus.
- Réservez les légumes et herbes dans un saladier.
- Lorsque le boulgour est bien ramolli, essorez-le, en le pressant bien.
- Ajoutez-le aux légumes.
- Mélangez et ajoutez le citron pressé, salez et incorporez les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Laissez reposer une nuit au frais.

SALADE FRAÎCHE ET VITAMINÉE

Rien de meilleur qu'une salade fraîche en été ou pour un repas sur le pouce. Voici une recette de salade équilibrée et délicieuse.

Pour 3 personnes - Recette facile

Ingrédients :



- 200 g de quinoa
- 50 g de lentilles cuites
- 50 g de pois chiche cuits
- 1 citron
- 15 tomates cerise
- 1 avocat
- 1 oignon
- 150 g de feta
- 300 g de crevettes

Instructions :

- Mettez de l'eau salée à bouillir, versez le quinoa et laissez-le cuire 15 minutes.
- Égouttez-le et laissez-le refroidir.
- Faites bien revenir les crevettes à la poêle.
- Dans un saladier, ajoutez les lentilles, les pois chiche et 2 cuillères à soupe de jus de citron.
- Salez et poivrez.
- Coupez les tomates cerises en quatre, l'avocat en cubes, émincez finement l'oignon, coupez les olives.
- Mélangez le tout au quinoa.
- Ajoutez la feta coupée en dés et les crevettes.

TARTE AUX FRAISES SANS SUCRE

Il faut éviter de consommer des produits trop sucrés, voici donc un exemple de tarte aux fraises sans sucre. **Attention, pendant la grossesse, les édulcorants doivent être évités ou limités le plus possible.** Parlez-en à votre diététicien.

Pour 6 personnes - Recette moyennement facile

Ingrédients :

Pour la pâte brisée :
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 60 ml d'eau
- 2 g de sel

Pour la crème pâtissière :
- 20 g de farine
- 5 g de stévia
- 2 gousses de vanille
- 500 ml de lait ½ écrémé

Pour le montage :
- 300 g de fraises
- 5 ml de vinaigre blanc
- 1 saladier d'eau

Instructions :

Pour la pâte brisée :
- Mélangez la farine, le sel et le beurre en parcelles.
- Ajoutez l'eau et malaxez jusqu'a l'obtention d'une boule, placez-la 30 minutes au frais.
- Étalez-la au rouleau sur du papier cuisson que vous placez dans un moule à tarte.
- Recouvrez votre pâte d'une autre feuille de papier cuisson.
- Enfournez pendant 10 à 15 minutes à 220°C.

Pour la crème pâtissière :
- Fendez les gousses de vanille et placez les grains dans le lait avec les gousses.
- Portez à ébullition le lait vanillé.
- Pendant ce temps dans un saladier, mélangez la farine et la stévia.
- Versez délicatement un peu de lait bouillant sur la farine, mélangez bien avec un fouet avant de verser le restant de lait, puis remettez le tout dans la casserole sur feu doux.
- Versez dans le saladier au premier bouillon, retirez les gousses de vanille, puis laissez refroidir en filmant au contact.

Montage :

- Versez le vinaige blanc dans un saladier et remplissez-le d'eau fraîche.
- Rincez les fraises dans le saladier.
- Étalez la crème pâtissière sur le fond de tarte puis disposez des demi-fraises dessus.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA GROSSESSE

Bouger pendant la grossesse : c'est recommandé ! Mais seulement en l'absence de contre-indications de votre équipe médicale ou de facteurs de risques spécifiques

Adopter une activité physique adaptée contribue à votre bien-être et à celui de votre bébé. Que vous soyez déjà active ou que vous souhaitiez débuter en douceur, voici les conseils essentiels à chaque étape de la grossesse.

VOUS ÊTES PEU OU PAS ACTIVE ?

Pas de souci ! Il n'est jamais trop tard pour commencer. Privilégiez des activités douces et adaptées comme :
- La marche (classique ou nordique)
- La natation
- Le yoga prénatal
- Les étirements
- Le Pilates
- Les activités « low-impact » (à faible impact articulaire)
- La gymnastique douce, notamment en milieu aquatique

Ces pratiques favorisent une bonne musculature, réduisent les tensions, évitent les lombalgies et préparent le corps à l'accouchement.

VOUS PRATIQUEZ DÉJÀ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Vous pouvez généralement poursuivre votre entraînement habituel, **à condition de l'adapter et de ne pas viser la performance.** Restez à l'écoute de votre corps et demandez toujours l'avis du professionnel qui vous suit.



MOIS APRÈS MOIS : LES REPÈRES CLÉS

1er trimestre :

- Vous pouvez maintenir votre activité physique si elle est bien tolérée.
- Évitez les efforts intenses et les objectifs de performance.
- Certaines activités sont interdites pendant toute la grossesse, comme la plongée sous-marine.

2e trimestre :

- Privilégiez la régularité et le confort.
- Évitez la compétition, les sports intenses, de contact ou à risque de chute.

À partir du 5e mois :

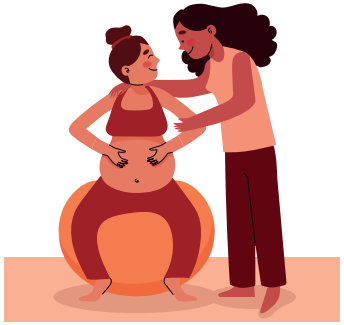
- Les exercices en position allongée sur le dos, s'ils sont prolongés, sont déconseillés : ils peuvent perturber la circulation sanguine.

8e mois et au-delà :

- Ralentissez le rythme.
- Orientez-vous vers la marche, la natation ou la gymnastique douce, notamment en milieu aquatique, pour rester active en toute sécurité.

UN DOUTE, UNE QUESTION ?

Parlez-en avec votre sage-femme, votre médecin ou votre kinésithérapeute. Chaque grossesse est unique !



INTENSITÉ ET DURÉE DES SÉANCES : ADOPTER LE BON RYTHME

Pour profiter pleinement des bienfaits de l'activité physique, il est recommandé d'opter pour une **intensité modérée.** Cela signifie que vous devez pouvoir **parler tout en bougeant,** avec un **essoufflement léger à modéré,** et une **transpiration raisonnable**. Sur une échelle de perception de l'effort allant de 0 à 10, l'intensité idéale se situe entre **5 et 6.**

Durée conseillée :

Les séances peuvent durer entre **20 minutes et 1 heure**, selon votre forme et votre ressenti.

Progressivité avant tout :

L'activité physique doit rester adaptée **à votre condition** et **évoluer en douceur.** On évite les brusques augmentations d'intensité ou de durée !

Fréquence idéale :

Visez **3 à 5 séances par semaine**, en combinant **activités du quotidien** (marche, jardinage, déplacements actifs…) et **séances encadrées** (cours adaptés, activités sportives douces, etc.).

À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS : LES SIGNAUX D'ALERTE

Certains signes ne doivent pas être ignorés. Si vous ressentez l'un des symptômes suivants **pendant ou après l'effort, arrêtez immédiatement l'activité** et **consultez rapidement votre sage-femme ou votre médecin :**

- Essoufflement important qui persiste même au repos
- Fatigue intense et généralisée
- Étourdissements, vertiges, évanouissements, malaises ou maux de tête
- Douleur ou pression dans la poitrine
- Douleur et/ou gonflement d'un mollet
- Contractions utérines régulières et douloureuses, non soulagées par le repos
- Faiblesse musculaire accompagnée de perte d'équilibre

Rappelez-vous : **le bien-être avant tout !** Bouger, oui, mais toujours en respectant votre rythme et en écoutant votre corps. Retrouvez d'autres exercices sur : **mangerbouger.fr**

Hôpital Lyon Sud
Service d'endocrinologie, diabète et nutrition
165 Chemin du Grand Revoyet
69495 Oullins-Pierre-Bénite

SUIVEZ LES HOSPICES CIVILS DE LYON SUR :

www.chu-lyon.fr

FONDATION HCL HOSPICES CIVILS DE LYON

Dons, legs, assurance-vie
https://fondationhcl.fr

© HCL - HPW/DMC - PAO : ST/AJ - Photo : Freepik - 06/26