



Introduction à *Patiente Active* avec DG

Dr. Kaberi Dasgupta, Centre universitaire de santé McGill

Ce site Web a été créé pour aider les femmes atteintes de diabète gestationnel ou qui ont eu le diabète gestationnel à adopter des habitudes alimentaires et d'activité physique plus saines afin qu'elles préviennent le diabète à l'avenir. Les idées pourraient même être utilisées par des gens qui sont enceintes et qui n'ont pas de diabète. Ce site Web fournit des astuces et des outils pour vous aider à manger d'une manière plus saine pendant et après la grossesse, et être plus physiquement active pendant et après la grossesse.

Le diabète gestationnel est le diabète pendant la grossesse. C'est la première fois qu'une femme voit qu'elle a des taux de sucre dans le sang plus élevés, supérieurs aux valeurs normales de grossesse. Pendant la grossesse, le corps s'adapte à la croissance du bébé en canalisant toutes ses ressources pour garder le bébé en bonne santé et nourri. Une des choses qui se passe est que le sucre dans le sang, qui est le carburant du corps, va préférentiellement au bébé. Pour s'assurer que cela arrive, les muscles de la mère et d'autres parties de son corps deviennent plus résistants à l'action de l'insuline. L'insuline est une hormone qui permet le sucre dans le sang et la nourriture d'entrer dans les cellules.

Quand son propre corps est plus résistant à l'insuline, le glucose, ou le sucre, traverse le placenta et se rend au bébé. Cela nourrit le bébé. Certaines personnes ont déjà ce qu'on appelle des niveaux élevés de résistance à l'insuline même avant la grossesse. Mais parce que leur corps est capable de compenser cela et produire plus d'insuline, leur taux de sucre dans le sang ne monte pas en flèche. Cependant, durant la grossesse, l'effet supplémentaire de la résistance à l'insuline peut faire augmenter les sucres de façon plus élevée. En conséquence, le bébé peut recevoir un peu trop de sucre dans le sang et être plus gros que la normale. Un bébé plus gros peut avoir plus de défis à relever lors de l'accouchement, rendant les accouchements plus compliqués. Cela peut entraîner des taux plus élevés de césariennes.

Un autre problème est que les femmes qui ont un taux de sucre dans le sang plus élevé pendant la grossesse peuvent également développer des niveaux de pression artérielle plus élevés. Cela peut être mauvais à la fois pour la maman et pour le bébé. Cela peut entraîner le bébé à recevoir moins de nourriture et amener la mère à avoir une variété d'autres complications aux autres organes et à son corps. Les bonnes nouvelles sont que les étapes suivantes peuvent aider à :

- Surveiller le poids corporel
- Surveiller le taux de sucre dans le sang
- Faire suffisamment d'activité physique et être plus active
- Manger sainement avec plus de fruits et de légumes

- Manger des aliments moins transformés
- Manger moins souvent au restaurant

Ces efforts réduiront les risques d'avoir un taux de sucre dans le sang très élevée, une pression artérielle très élevée et les problèmes que l'on a pendant la grossesse.