

## Qu'arrive t'il quand nous avons le diabète gestationnel?

Le diabète gestationnel est le problème de santé le plus commun durant la grossesse. Il touche environ 12% des grossesses en Irlande et peut engendrer de sérieux problèmes pour la mère et son bébé.

Si vous êtes diagnostiqués, il y a des changements quotidiens à adopter pour rester en santé. Le niveau d'activité physique et la qualité de la nourriture que vous consommez peut avoir des effets importants sur votre santé et celle de votre bébé.

Mais qu'arrive t'il lorsque vous avez le diabète gestationnel et comment est-ce que la diète et l'exercice peuvent aider?

La nourriture et les boissons sont décomposés dans votre système digestif. Les sucres qu'ils contiennent sont alors absorbés dans votre sang, mais le sucre a besoin d'insuline pour fonctionner. L'insuline est produite par le pancréas et aide le sucre à se rendre dans vos cellules. L'insuline agit comme une clé qui laisse entrer le sucre dans les cellules de votre corps, où il est finalement utilisé pour faire de l'énergie.

Les hormones de grossesse changent la façon dont l'insuline fonctionne dans votre corps. Dans les stades plus avancés de la grossesse, ces changements rendent la tâche difficile à l'insuline pour débloquent les cellules et laisser entrer le sucre. Ce phénomène est appelé la résistance à l'insuline.

Un peu de résistance à l'insuline est normal durant la grossesse, mais conséquemment, votre pancréas doit travailler plus fort pour compenser et maintenir votre glycémie dans la normale. Quand vous avez le diabète gestationnel, votre pancréas ne peut pas compenser. Par conséquent, trop de sucre reste dans votre sang, et la glycémie augmente.

Par contre, une diète planifiée avec beaucoup de sources de glucides hautes en fibres et sans sucre ajouté peuvent rendre la tâche plus facile à votre corps pour contrôler votre glycémie. L'exercice peut aussi aider à maintenir une glycémie dans la normale car il améliore la capacité de l'insuline à débloquent les cellules et à utiliser le sucre pour faire de l'énergie.

Si votre glycémie est contrôlée, vos chances d'avoir une grossesse en santé sont les mêmes que celles d'une mère non-diabétique. Donc, la diète et l'exercice sont des outils importants pour une grossesse en santé.

Par contre, si la glycémie n'est pas bien contrôlée, cela peut occasionner des problèmes chez la mère et son bébé.

Dans une étude de 23,000 femmes enceintes à travers le monde, des chercheurs ont trouvé un lien entre une haute glycémie chez les mères et les bébés qui sont nés au-dessus du poids recommandé. Des chercheurs ont aussi trouvé un lien entre une haute glycémie et la pré-éclampsie, les accouchements prématurés, les césariennes, les blessures de naissance, et un contrôle anormal du taux de glucose sanguin chez l'enfant. Le diabète durant la grossesse peut poser un risque pour vous et votre enfant pour des problèmes futurs incluant le diabète de type 2 et les maladies du cœur.

Mais vous pouvez faire quelque chose. Des changements dans la diète et l'exercice, combinés, avec surveillance étroite, peut réussir à contrôler la glycémie dans sept grossesses sur dix. Il n'y a donc pas de meilleur moment pour commencer que maintenant!

*(Un grand merci au Conseil de Recherche en Santé de l'Irlande pour nous laisser utiliser ce vidéo)*