

Guide pour un mode de vie sain après le diabète gestationnel (DG)

Félicitations ! Maintenant que vous avez votre nouveau-né dans les bras, voici quelques conseils pour favoriser votre santé et celle de votre famille

Poids santé

Un poids santé diminue le risque de diabète et de maladies du cœur. L'allaitement maternel, une alimentation saine et l'activité physique vous aideront à atteindre un poids santé. Visez une perte de poids de 1 à 2 livres/semaine. Il faut généralement de 8 à 12 mois pour atteindre votre poids d'avant la grossesse.

L'intervalle santé de l'IMC se situe entre 18,5 et 24,9 kg/m². L'indice de masse corporelle (IMC) évalue votre poids en fonction de votre taille. Pour vérifier votre IMC, consultez www.diabetes.ca/bmi/.

Allaitement

L'allaitement maternel est la meilleure façon de nourrir votre bébé. Il est recommandé de lui donner uniquement du lait maternel à votre bébé pendant les six premiers mois pour favoriser au maximum sa croissance et son développement. Il faut aussi lui donner chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D pendant la première année. Les bébés allaités au sein sont moins souvent malades. Ils ont aussi un risque plus faible d'obésité, de diabète et de certaines autres maladies à l'âge adulte.

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit : on n'a pas besoin de le préparer, il est toujours à la bonne température et on n'a rien à stériliser. L'allaitement peut vous aider à perdre du poids puisque la production de lait maternel nécessite beaucoup de calories. Vous pouvez consommer de faibles quantités d'édulcorants artificiels considérés sécuritaires pendant l'allaitement, comme l'acésulfame de potassium, l'aspartame et le sucralose.

Même si l'allaitement est tout à fait naturel, il faut parfois du temps et de la patience pour apprendre à allaiter. Consultez votre professionnel de la santé pour vous renseigner davantage sur l'allaitement.



Exemple de menu pendant l'allaitement

Déjeuner :

Céréales à grains entiers (½ tasse, 125 mL)
1 rôtie à grains entiers
1 œuf
Margarine (1 c. à thé, 5 mL)
Bleuets (½ tasse, 125 mL)
Lait faible en MG (1 tasse, 250 mL)
Thé ou café sans sucre

Collation du matin :

Légumes
Trempeuse au yogourt (2 c. à table, 30 mL)

Dîner :

Soupe minestrone (1 tasse, 250 mL)
Sandwich wrap : 1 tortilla (10") de farine de blé; poulet au four (2 oz, 60 g); mayonnaise légère (1 c. à table, 15 mL); feuilles de laitue; tranches de tomate
Bâtonnets de céleri (½ tasse, 125 mL)
Yogourt faible en MG (¾ tasse, 175 mL)
Thé ou café sans sucre

Collation de l'après-midi :

1 pomme moyenne
Fromage faible en MG (1 oz, 30 g)

Souper :

Légumes
Salade verte (1 tasse, 250 mL), vinaigrette faible en MG
Saumon au four (2 oz, 60 g)
Compote de pomme sans sucre (½ tasse, 125 mL)
Lait faible en MG (½ tasse, 125 mL)

Collation de la soirée :

Biscottes melba (4)
Beurre d'arachide (1 c. à table, 15 mL)
Lait faible en MG (1 tasse, 250 mL)

Vous pourrez réduire vos collations lorsque vous aurez fini d'allaiter. Pour vous renseigner davantage, consultez la ressource *Manger à l'extérieur* de l'Association canadienne du diabète.

MG : matières grasses

Alimentation saine

Il est important d'avoir une alimentation saine, non seulement avant et pendant la grossesse, mais aussi tout au long de la vie. Voici quelques issus de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour vous aider à combler vos besoins nutritionnels et ceux de votre bébé.

Repas et collations

- Consommez trois repas par jour, à des heures régulières. Espacez vos repas de 4 à 6 heures. Ne sautez pas de repas.
- Optez pour une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires.
- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes.
- Incorporez des sources de protéines à chaque repas : viande maigre, poulet, poisson, œufs, beurre d'arachide, noix, tofu, lentilles, lait ou fromage faibles en matières grasses.
- Choisissez des collations saines, comme des légumes ou des fruits.
- Essayez de consommer chaque jour :
 - 7 à 8 portions du groupe Légumes et fruits
 - 6 à 7 portions du groupe Produits céréaliers
 - 2 portions du groupe Lait et substituts
 - 2 portions du groupe Viandes et substituts
- Vous devriez consommer chaque jour de deux à trois portions additionnelles suggérées dans le Guide alimentaire pendant l'allaitement.



Prenez des liquides et des fibres

- Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées pour étancher votre soif.
- Choisissez des aliments riches en fibres, comme du pain ou des pâtes alimentaires à grains entiers, des céréales de son, du riz brun, des légumes, des fruits et des légumineuses (comme les haricots secs, les pois secs et les lentilles).

Rappelez-vous de...

- Lire les étiquettes. Recherchez des aliments riches en fibres et plus faibles en lipides et sodium. Pour vous renseigner davantage, consultez www.faitesprovisiondesainealimentation.ca/
- Limiter votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, matières grasses, sucre ou sel (sodium) : gâteaux, bonbons, biscuits, pommes de terre frites, croustilles, boissons gazeuses, boissons sportives et boissons sucrées.

Activité physique

En étant physiquement active, vous réduisez votre risque d'obésité, de diabète et de certains autres problèmes de santé, comme les maladies du cœur et l'ostéoporose.

La pratique régulière de l'activité physique vous donne un regain d'énergie et une sensation globale de mieux-être. Cela vous aide à gérer votre stress et à diminuer le risque de dépression postpartum.

Consultez votre médecin avant de débiter un programme d'exercice.

Intégrez l'activité physique dans la vie quotidienne de votre famille pour favoriser l'adoption de saines habitudes pendant toute la vie :

- Choisissez des activités que vous pouvez pratiquer en famille, comme la natation, la marche, la bicyclette, la danse ou tout simplement les jeux extérieurs.
- Fixez-vous des objectifs simples :
 - Commencez par une promenade de dix minutes après les repas.
 - Augmentez graduellement l'intensité et la durée de vos activités. L'objectif consiste à accumuler au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (entraînant une augmentation du rythme cardiaque et de la transpiration) par jour, la plupart des jours de la semaine.
- Portez un podomètre pour compter vos pas. Augmentez graduellement votre nombre de pas jusqu'à 10 000 par jour.
- Limitez vos loisirs passifs (ex. télévision ou ordinateur) à une ou deux heures par jour au maximum. Levez-vous et faites des étirements pendant quelques minutes à toutes les heures.
- Essayez de pratiquer une variété d'activités :
 - Développez votre endurance en courant, en participant à des cours postnataux de mise en forme, en faisant de la bicyclette ou en nageant.
 - Augmentez votre souplesse en faisant du yoga, du jardinage ou des étirements.
 - Augmentez votre force en levant des poids, en transportant vos sacs d'épicerie, en faisant des exercices de musculation des bras ou des redressements assis.
- Demandez à votre conjoint, à une amie ou à une nouvelle maman de faire de l'exercice avec vous.
- Rappelez-vous de boire de l'eau avant, pendant et après vos exercices.

Test de tolérance au glucose

Après avoir été atteinte de diabète gestationnel (DG), il est possible que votre glycémie (taux de glucose dans le sang) demeure élevée. C'est pourquoi vous devez subir un *test de tolérance au glucose* entre six semaines et six mois après votre accouchement.

Pourquoi faut-il subir un test de tolérance au glucose ?

Vous avez un risque plus élevé de diabète ou de prédiabète étant donné que vous avez été atteinte de diabète gestationnel (DG). En cas de prédiabète, la glycémie est plus élevée que la normale, mais pas assez pour diagnostiquer le diabète. Le prédiabète se transforme souvent en diabète à la longue, surtout lorsqu'il n'est pas traité.

Il est très important de diagnostiquer et de traiter le prédiabète et le diabète. Un diabète non traité peut entraîner une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral et des lésions oculaires, rénales et neurologiques à long terme. Un diabète non diagnostiqué pendant la grossesse augmente les risques de problèmes de santé chez le bébé.



Mes objectifs pour un mode de vie sain :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Une diététiste peut vous aider à avoir une alimentation saine et à atteindre vos autres objectifs dans le cadre d'un mode de vie sain.



Vous planifiez une nouvelle grossesse ?

Voici quelques points à considérer avant de devenir enceinte :

- **Subissez un dépistage du diabète.** Consultez votre médecin un bon bout de temps avant d'essayer de devenir enceinte.
- **Si vous avez eu un test de tolérance au glucose anormal après l'accouchement,** assurez-vous que votre glycémie revienne à la normale avant d'essayer de devenir enceinte; demandez l'aide de votre équipe de soins de santé à cet égard. Une glycémie élevée au début de la grossesse augmente les risques de problèmes de santé chez le fœtus.
- **Une alimentation saine avant la grossesse vous fournit tous les nutriments** dont vous avez besoin tout en vous aidant à atteindre un poids santé. Suivez les conseils indiqués dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- **Commencez à prendre une multivitamine contenant de l'acide folique** au moins trois mois avant de devenir enceinte; continuez à la prendre tout au long de la grossesse et de l'allaitement. Certaines femmes doivent prendre une dose supérieure d'acide folique. Demandez à votre équipe de soins de santé de vous indiquer la dose qui vous convient.
- **Il est important d'avoir un mode de vie actif** pour améliorer votre santé. Suivez les recommandations du *Guide canadien d'activité physique*.
- **Un poids santé** avant la conception contribue à réduire les risques pendant la grossesse.

Gardez du temps pour vous, vous le méritez bien !

Rappelez-vous que votre corps subira de nombreux changements après la naissance de votre bébé. Il est important de bien manger, d'être active, de vous reposer et de dormir suffisamment.

Discutez de vos facteurs de risque avec votre équipe de soins de santé et des changements que vous pouvez faire pour réduire votre risque de diabète de type 2. L'adoption d'un mode de vie sain est une façon de donner le bon exemple à vos enfants.

Pour vous procurer des ressources de Santé Canada sur un mode de vie sain, notamment *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, consultez le site Web www.hc-sc.gc.ca

À travers le pays, l'Association Canadienne du Diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques - nous tenons la promesse de notre mission. Visitez diabetes.ca pour de plus amples renseignements.