

Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

Le diabète gestationnel est une forme de diabète qui se développe pendant la grossesse. Il peut affecter la santé de la mère et du bébé, mais il peut être géré efficacement avec le bon suivi.

Pourquoi est-il important de se faire dépister ?

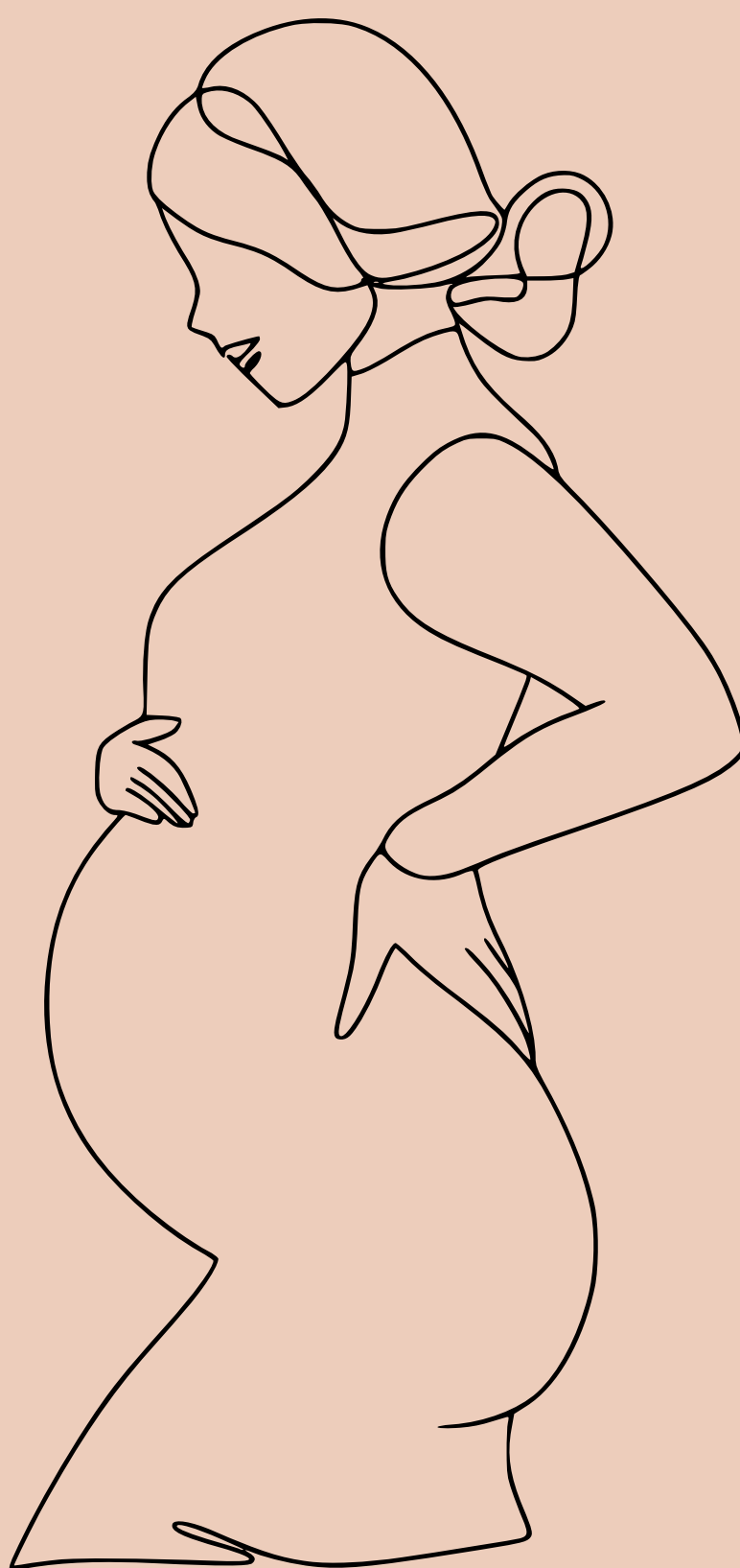
Le dépistage permet de détecter le diabète gestationnel tôt et de prendre des mesures pour le gérer, réduisant ainsi les risques pour la mère et l'enfant.

Signes et symptômes à surveiller :

- Fatigue excessive
- Soif intense
- Urines fréquentes
- Vision trouble

Comment se faire dépister ?

- Test de tolérance au glucose proposé entre la 24^{ème} et la 28^{ème} semaine de grossesse.
- **Parlez-en à votre médecin et/ou votre sage-femme pour plus d'informations et pour planifier votre dépistage.**



Conseils pratiques :

Adoptez une alimentation équilibrée

- Prenez des repas réguliers et équilibrés.
- Répartissez les aliments glucidiques sur la journée en privilégiant les aliments à IG bas. Limitez les produits sucrés.

Conseils pratiques :

Pratiquez une activité physique régulière

- Marcher 30 minutes par jour peut faire une grande différence.
- Consultez votre médecin avant de commencer toute nouvelle activité physique.

Conseils pratiques :

Suivez les recommandations de votre professionnel de santé

- Prenez vos rendez-vous de surveillance régulièrement auprès de votre sage-femme ou gynécologue
- Contactez vos professionnels de santé pour toutes questions
- N'hésitez pas à vous faire accompagner par un(e) diététicien(ne) pour gérer au mieux votre alimentation durant la grossesse