

# Le diabète de grossesse (diabète gestationnel)

Renseignements pour la patiente et sa famille

### **Avertissement**

Ce guide d'accompagnement ne remplace pas l'avis de votre professionnel de la santé. Il contient des renseignements sur la santé et des conseils de nature générale. Certains renseignements pourraient ne pas s'appliquer à votre situation. Consultez votre médecin, votre infirmière ou un autre membre de votre équipe de soins pour savoir si ces renseignements s'appliquent à vous et pour obtenir des réponses à vos questions.

**P1550 FR (12/2025)**

Le design graphique et l'impression par  
les services d'imprimerie de L'Hôpital d'Ottawa.

# Contents

<b>Le diabète de grossesse</b>	<b>2</b>
» De quoi s'agit-il et comment puis-je le gérer? .....	2
» Pourquoi est-il important de gérer ma glycémie? .....	2
» Que puis-je faire pour réduire mes risques et vivre une grossesse en santé? .....	2
<b>Surveillance de la glycémie</b>	<b>3</b>
» Calendrier de surveillance .....	3
» Médicaments et vitamines.....	4
<b>Manger sainement avec le diabète de grossesse</b>	<b>4</b>
» Habitudes de repas .....	4
» Planification des repas .....	5
» Méthode de l'assiette .....	5
» Quels aliments augmentent la glycémie? .....	6
» Quelle quantité de glucides devrais-je manger chaque jour?.....	6
» Calcul des glucides.....	6
» Qu'est-ce qu'une portion de glucides? .....	6
» Lecture des étiquettes.....	7
» Comment calculer la quantité de glucides en utilisant le tableau de la valeur nutritive ....	7
» Exemple de plan de repas pour le diabète de grossesse .....	8
» Tableau 3. Plan de repas.....	8
» Rôle des fibres.....	8
» Qu'est-ce que l'indice glycémique? .....	8
» Tableaux 4 à 7. Indice glycémique.....	10
» Produits céréaliers et féculents.....	10
» Fruits.....	13
» Produits laitiers et substituts .....	14
» Sources de protéines.....	14
» Substituts du sucre .....	15
» Rester active .....	16
» En résumé.....	16
<b>Notes</b>	<b>18</b>

# Le diabète de grossesse

---

## De quoi s'agit-il et comment puis-je le gérer?

Le diabète de grossesse est un type de diabète qui survient pendant la grossesse. Il est causé par des changements hormonaux qui changent la façon dont les cellules de votre corps utilisent le sucre, ce qui peut augmenter votre glycémie (le taux de sucre dans votre sang).

## Pourquoi est-il important de gérer ma glycémie?

Le maintien de la glycémie à l'intérieur des valeurs cible peut aider à réduire les risques pour la mère et le bébé.

Le diabète de grossesse peut augmenter certains risques pour la mère :

- prééclampsie (haute pression, ou « hypertension artérielle ») pendant la grossesse;
- césarienne;
- diabète de type 2 après la grossesse.

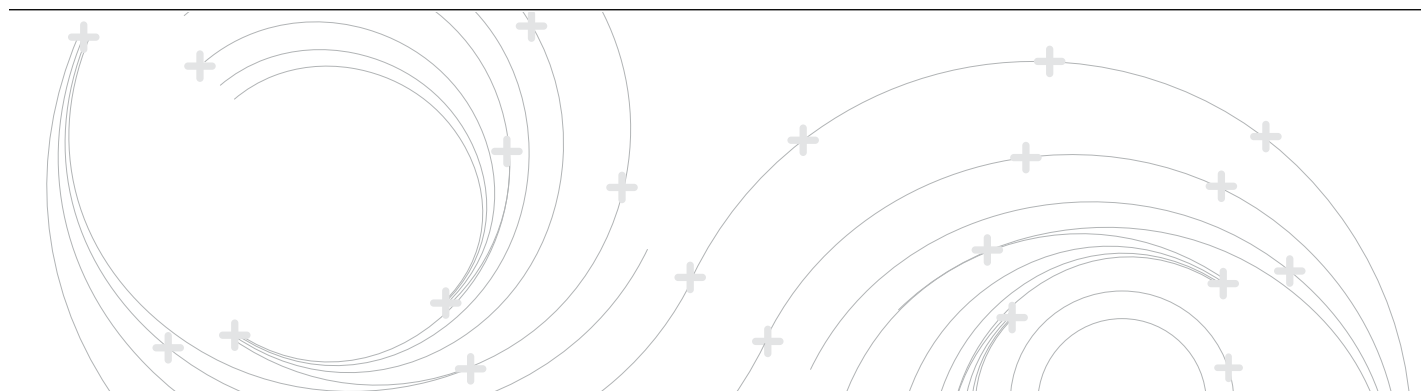
Une glycémie plus élevée chez la mère peut augmenter certains risques pour le bébé :

- poids de naissance plus élevé – ce qui peut accroître la probabilité d'une césarienne ou la possibilité de problèmes durant l'accouchement;
- hypoglycémie (un faible taux de sucre dans le sang) à la naissance;
- naissance prématurée;
- diabète ou obésité plus tard dans la vie.

## Que puis-je faire pour réduire mes risques et vivre une grossesse en santé?

- ☐ Surveillez votre glycémie tous les jours.
- ☐ Mangez sainement.
- ☐ Restez active.
- ☐ Prenez les médicaments qui vous sont prescrits.

Votre équipe de soins est là pour vous aider à gérer votre glycémie et à vivre une saine grossesse malgré votre diabète de grossesse.



# Surveillance de la glycémie

## Calendrier de surveillance

On vous montrera comment vérifier votre glycémie à l'aide d'un glucomètre.

Vérifiez votre glycémie au moins trois fois par jour :

- dès votre réveil, avant le déjeuner (à jeun) tous les jours
- 1 heure après la première bouchée de deux repas chaque jour

Vous pouvez vérifier votre glycémie après chaque repas pour voir l'effet sur elle des aliments que vous mangez.

	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher
	Avant (à jeun)	1 h après	Avant	1 h après	Avant	1 h après	
Lundi	✓	✓		✓			
Mardi	✓			✓		✓	
Mercredi	✓	✓				✓	
Jeudi	✓			✓		✓	
Vendredi	✓	✓		✓			
Samedi	✓			✓		✓	
Dimanche	✓	✓				✓	

Tableau 1 : Calendrier pour la vérification de la glycémie



**Les taux de sucre recommandés pendant la grossesse sont les suivants :**

- » À jeun (dès le réveil) : moins de 5,3 mmol/L
- » 1 heure APRÈS la première bouchée d'un repas : moins de 7,8 mmol/L
- » 2 heures APRÈS la première bouchée d'un repas : moins de 6,7 mmol/L

## Médicaments et vitamines

Parfois, manger sainement et rester active ne sont pas assez pour gérer la glycémie. Dans ce cas, votre médecin peut vous demander de prendre des pilules ou des injections d'insuline pour aider à contrôler votre glycémie. Celles-ci peuvent être prises en toute sécurité pendant la grossesse et aident à protéger la mère et le bébé.

Si vous êtes enceinte ou allaitez, prenez une vitamine prénatale tous les jours. Recherchez une vitamine qui contient au moins :

- Acide folique – 1 000 microgrammes (mcg)
- Vitamine D – 400 à 1 000 unités (UI)
- Fer – 16 à 27 milligrammes (mg)
- Vitamine B12 – 2,6 microgrammes (mcg)

Ces vitamines aident à vous garder en santé, vous et votre bébé.

## Manger sainement avec le diabète de grossesse

---

### Habitudes de repas

- ☐ Mangez trois repas et au moins deux collations par jour.
- ☐ Mangez votre premier repas dans l'heure qui suit votre réveil.
- ☐ Essayez de manger toutes les trois ou quatre heures pendant la journée.
- ☐ Mangez toujours une collation avant de vous coucher pour vous assurer de ne pas rester trop longtemps sans manger la nuit (pas plus de 10 heures).
- ☐ Mangez trois portions d'aliments riches en calcium chaque jour. Ces aliments comprennent le lait, les boissons de soya, le yogourt ou le fromage. Le calcium peut aider à contrôler la pression pendant la grossesse.
- ☐ Limitez votre consommation d'aliments sucrés et de boissons sucrées, comme les jus, les boissons gazeuses, le chocolat chaud et le café ou le thé sucré. Ceux-ci peuvent faire monter votre glycémie à un taux trop élevé.

## Planification des repas

- Le fait de répartir les repas et les collations tout au long de la journée aide à éviter que la glycémie monte trop haut ou descende trop bas.

De quelles quantités alimentaires ai-je besoin chaque jour?

- Les femmes enceintes devraient tenter de consommer chaque jour au moins :
  - » 175 grammes de glucides;
  - » 28 grammes de fibres;
  - » 70 grammes de protéines.

Chaque repas ou collation devrait comprendre :

- un glucide (comme du pain, du riz, des fruits ou du lait);
- une protéine (comme des œufs, du yogourt, du poulet ou du tofu).

Ces substances aident à donner à votre bébé l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour grandir.

Utilisez la méthode de l'assiette (image 1) pour vous aider à équilibrer vos repas :

- Remplissez un quart (25 %) de votre assiette de grains entiers, de féculents ou de fruits. Choisissez des options riches en fibres et ayant un faible indice glycémique. Pour des idées, consultez le Guide alimentaire à indice glycémique.
- Remplissez un quart (25 %) de votre assiette d'aliments protéinés comme la viande, le poulet, le poisson, les haricots et légumineuses, les œufs, le yogourt grec, le fromage ou le tofu.
- Remplissez la moitié (50 %) de votre assiette de légumes non féculents, comme le brocoli, les poivrons, les carottes, les épinards ou le concombre.

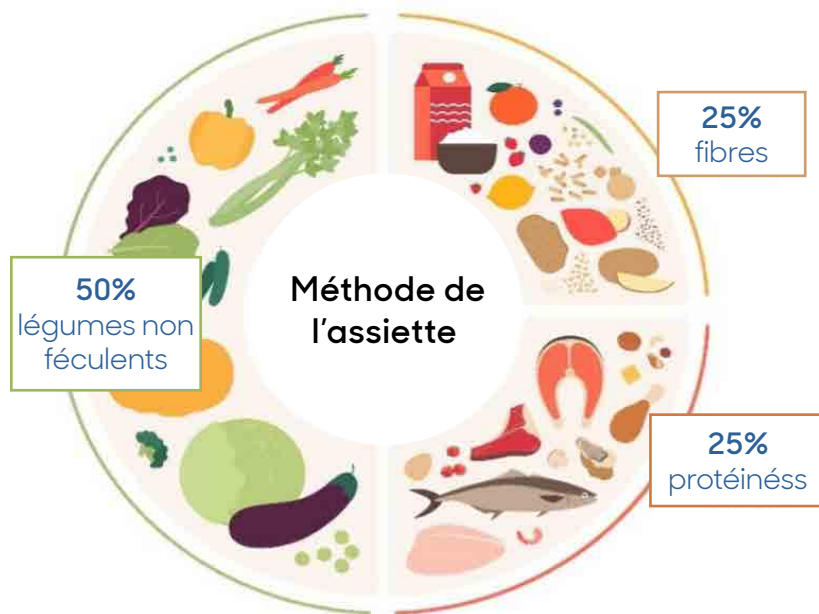


Image 1. Méthode de l'assiette .

## Quels aliments augmentent la glycémie?

Les glucides contiennent de l'amidon et du sucre. Ceux-ci se trouvent naturellement dans les aliments ou y sont ajoutés. Votre corps les transforme en sucre qui peut augmenter votre glycémie.

De nombreux aliments sains contiennent des glucides. Ils fournissent un apport en énergie, en fibres et en nutriments.

Les aliments suivants contiennent des glucides :

- ☐ Produits céréaliers : pain, riz, pâtes, céréales
- ☐ Féculents : pommes de terre, maïs
- ☐ Légumineuses : haricots, lentilles, pois chiches
- ☐ Fruits
- ☐ Lait et yogourt

Ces aliments sont sains; incluez-en à chaque repas et collation. De cette façon, votre bébé reçoit un approvisionnement régulier en nutriments nécessaires à sa croissance.

Qu'en est-il des aliments sucrés?

On retrouve également des glucides dans des aliments à base de sucre, comme les sucreries et les friandises. Ils contiennent du sucre ajouté qui peut augmenter rapidement la glycémie. Tentez de limiter votre consommation de :

- ☐ sucre (sucre blanc, cassonade, miel, sirop d'érable, confiture);
- ☐ sucreries et friandises (biscuits, muffins vendus en magasin, barres de granola, gâteaux, crème glacée, bonbons, chocolat);

- ☐ boissons sucrées (jus, boissons gazeuses, chocolat chaud, café/thé sucré).

## Quelle quantité de glucides devrais-je manger chaque jour?

Si vous êtes enceinte, Santé Canada vous recommande de consommer au moins **175 grammes de glucides** par jour.

Si vous souffrez de diabète de grossesse, il est préférable de répartir vos glucides tout au long de la journée sur trois repas et deux ou trois collations.

## Calcul des glucides

Le fait de calculer les glucides vous aidera à :

- savoir quelle quantité de glucides vous mangez et dans quelle mesure ils augmentent votre glycémie;
- atteindre vos cibles de glucides et de nutriments tout en contrôlant votre glycémie.

Utilisez le tableau de la valeur nutritive (tableau 2) qui se trouve sur les aliments emballés ou le lien [Les glucides dans l'alimentation](#) pour déterminer combien de grammes (ou portions) de glucides vous consommez lors d'un repas.

## Qu'est-ce qu'une portion de glucides?

Une **portion** de glucides contient environ **15 grammes** de glucides.

Pour obtenir des exemples de portions d'aliments glucidiques et non glucidiques et de quelle quantité fait une portion, consultez le document [Les glucides dans l'alimentation](#).



Conseil : Utilisez une tasse à mesurer ou une balance de cuisine au début jusqu'à ce que vous soyez habituée à estimer la taille des portions.

## Lecture des étiquettes

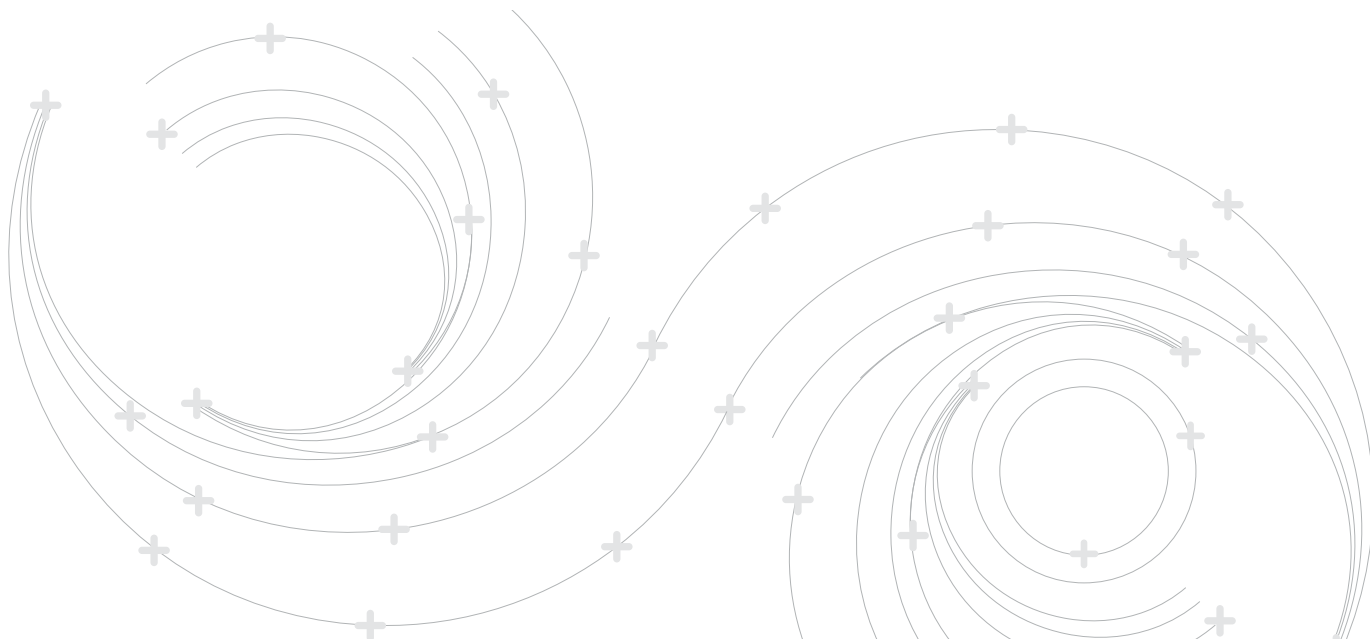
Vérifiez le tableau de la valeur nutritive (tableau 2) qui se trouve sur les aliments emballés pour savoir quelle quantité de glucides ils contiennent.

## Comment calculer la quantité de glucides en utilisant le tableau de la valeur nutritive

Vérifiez le tableau de la valeur nutritive (tableau 2) qui se trouve sur les aliments emballés pour savoir quelle quantité de glucides ils contiennent.

<b>Valeurs nutritive</b>			
Pour une portion de 90 g (2 tranches)			
Quantité	% Valeur quotidienne		
<b>Calories</b> 170			
<b>Lipides</b> 2,7 g	4 %		
Lipides 0,5 g + trans 0 g	5 %		
<b>Cholestérol</b> 0 mg			
<b>Sodium</b> 200 mg	8 %		
<b>Glucides</b> 36 g	13 %		
Fibres 6 g	24 %		
Sucres 3 g			
<b>Protéines</b> 8 g			
Vitamine A 1 %	Vitamine C 0 %		
Calcium 2 %	Fer 16 %		

- La quantité de glucides correspond à la portion indiquée. Mangez-vous une plus grosse ou plus petite portion ou la même portion ? Comparez la portion que vous mangez à celle indiquée pour calculer la quantité de glucides que vous consommez.
- La quantité totale de glucides, exprimée en grammes, apparaît en premier. Ce nombre inclut l'amidon, les sucres et les fibres. (La quantité d'amidon n'est pas indiquée séparément.)
- Étant donné que les fibres ne font pas augmenter la glycémie, il faut soustraire la quantité de fibres de la quantité totale de glucides (p. ex. 36 g de glucides - 6 g de fibres = 30 g de glucides disponibles).



## Exemple de plan de repas pour le diabète de grossesse

Voici un exemple de la façon de répartir votre apport en glucides tout au long de la journée.

Choisissez la portion (ou la teneur en grammes) de glucides la plus faible si vous

avez moins faim, ou la plus élevée si vous avez plus faim.

Il est important de manger une collation avant le coucher. Cela vous aidera à maintenir une glycémie stable pendant la nuit et à gérer votre glycémie au réveil (à jeun).

**Tableau 3. Plan de repas**

Repas	Portions de glucides	Grammes de glucides
Déjeuner	1-2	15-30 g
Collation	1-2	15-30 g
Dîner	2-3	30-45 g
Collation	1-2	15-30 g
Souper	2-3	30-45 g
Collation	2-3	30-45 g

## Rôle des fibres

Privilégiez plus souvent les aliments riches en fibres. Ils sont absorbés lentement, ce qui empêche les hausses soudaines du taux de sucre dans le sang. Ils aident également à prévenir la constipation.

Voici quelques exemples d'aliments riches en fibres :

- Les grains entiers comme le riz brun ou sauvage, l'avoine, le quinoa, l'orge, le boulgour, et les pâtes, les pains et les roulés de grains entiers
- Les fruits et légumes

- Les légumineuses comme les haricots noirs ou rouges, les pois chiches, les lentilles
- Les noix et graines, y compris les graines de lin, de chia ou de chanvre

## Qu'est-ce que l'indice glycémique?

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui montre la vitesse à laquelle un aliment augmente la glycémie. Les aliments qui ont un IG élevé augmentent rapidement la glycémie, tandis que les aliments qui ont un faible IG sont absorbés plus lentement, ce qui fait qu'ils augmentent la glycémie lentement et à un taux moins élevé.



**Manger des aliments qui ont un IG faible ou moyen aide à éviter que le taux de sucre dans votre sang monte trop haut.**

Voici des conseils pour aider à réduire l'indice glycémique d'un repas ou d'une collation :

- Assurez-vous qu'au moins la moitié des glucides de votre repas ont un faible indice glycémique. Mélangez du riz blanc et du riz brun ou ajoutez des légumineuses comme des lentilles ou du riz de chou-fleur à vos grains.
- Ajoutez une protéine (comme de la viande, des œufs, du yogourt, des haricots ou du tofu) à chaque repas et collation. Les protéines ralentissent la digestion.
- Ajoutez des bons gras à vos repas et collations, comme du fromage, des beurres de noix, des noix et graines ou de l'huile d'olive.
- Mangez vos protéines et vos légumes avant de manger vos glucides. Cela ralentit la vitesse à laquelle votre corps absorbe le sucre compris dans le repas.
- Ne faites pas trop cuire vos pâtes! Les pâtes al dente (presque cuites) ont un indice glycémique plus faible.
- Utilisez des patates douces (faible IG) au lieu de pommes de terre blanches (IG élevé). Vous pouvez également manger des pommes de terre froides, comme dans la salade de pommes de terre – elles augmentent moins la glycémie.
- Ajoutez du vinaigre ou du jus de citron à vos repas. Ces aliments acides peuvent aider à baisser l'indice glycémique. Mettez du jus de citron dans votre eau ou essayez une vinaigrette maison avec du vinaigre, du jus de citron et de l'huile d'olive.

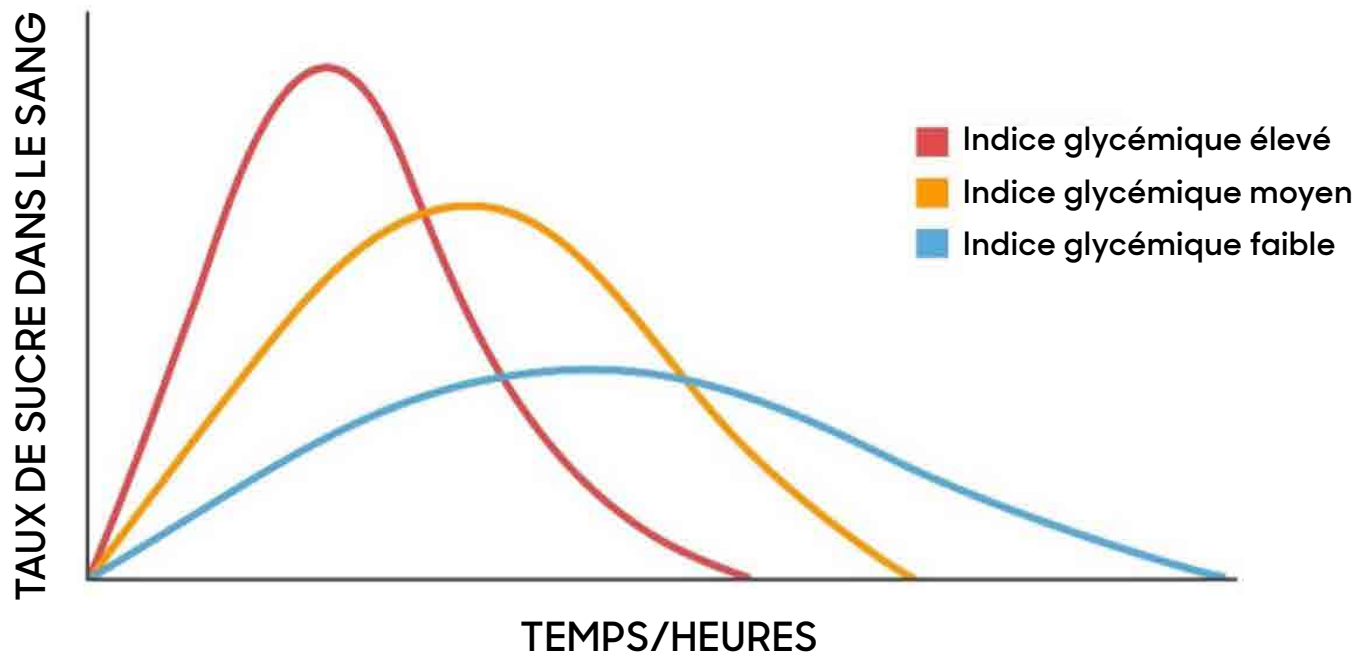


Image 2. Indice glycémique

Utilisez les tableaux 4 à 7 pour vous aider à choisir plus souvent des aliments à indice glycémique faible et moyen et moins souvent des aliments à indice glycémique élevé.

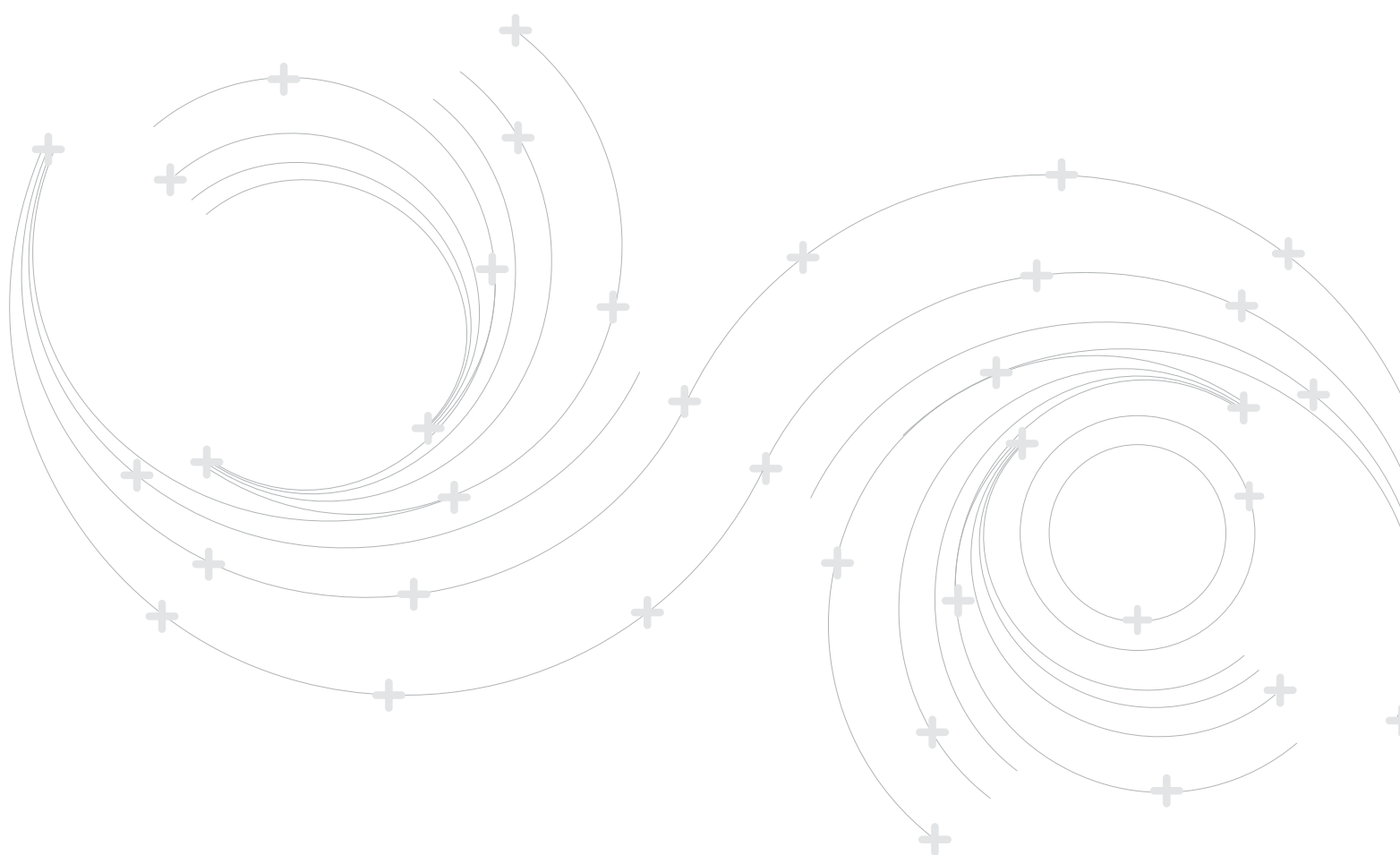
## Tableaux 4 à 7. Indice glycémique

Produits céréaliers et féculents		
Indice glycémique faible (55 ou moins) À choisir le plus souvent	Indice glycémique moyen (de 55 à 69) À choisir MOINS souvent	Indice glycémique élevé (70 ou plus) À choisir LE MOINS souvent
<b>Pains</b>	<b>Pains</b>	<b>Pains</b>
Muffin anglais (blé entier, multigrains)	Chapati (blanc, blé entier)	Pain, baguette ou bagel (blanc, blé entier)
Dosa (millet des oiseaux et dhal)	Pain sans gluten (levain, sarrasin, quinoa, avoine, légumineuses à grains)	Dosa (farine de riz, éleusine + dhal)
Idli (riz brun et dhal)	Pain au lait	Muffin anglais (blanc)
Pain aux graines de lin	Pain d'avoine	Pains sans gluten (blanc, riz, maïs)
Pains consistants fait de grains mixtes	Paratha	Idli (riz blanc + Dhal)
Pain aux graines ou pain multigrains	Pain pita (blanc, blé entier)	Azyme (matzo)
Pain de seigle noir (pumpernickel)	Pain d'épeautre	Naan (blanc, blé entier)
Pain de grains germés	Pain au levain (blé entier, seigle)	Pain au riz
Tortilla (blé entier, blanche, maïs)	Roti (blanc, blé entier)	Galettes de riz
<b>Céréales</b>	Pain de seigle (pâle, foncé, grains entiers)	Pain au levain (blanc)
All-Bran	Pain de blé entier ou de grains entiers	<b>Céréales</b>
All-Bran Buds avec psyllium	<b>Céréales</b>	Cheerios
Céréales Red River	All-Bran (flocons)	Cornflakes
Avoine (épointée)	Gruau de semoule de maïs	Crème de blé (Cream of Wheat) (instantanée)
Céréales de son d'avoine	Crème de blé (Cream of Wheat) (originale)	Céréales de blé soufflé
<b>Produits céréaliers</b>	Granola	Rice Krispies
Graine chapelet, larmes-de-Job, herbe collier (bouillie, en flocons)	Muesli	Céréales Shredded Wheat
Orge	Avoine (gros flocons, flocons)	Special K
Sarrasin	Avoine (Gruau Rapide)	Gruau instantané d'avoine
Bulgur	Raisin Bran	<b>Produits céréaliers</b>

Farine de pois chiches	<b>Produits céréaliers</b>	Millet (à chandelle, éleusine)
Nouilles aux œufs	Amarante	Ramen (instantané)
Kamut	Semoule de maïs	Riz instantané
Nouilles de haricots mungos	Couscous (régulier, blé entier)	Riz jasmin
Pâtes alimentaires (blé) al dente (fermes)	Pâtes sans gluten	Riz (gluant, à sushi, à grains courts)
Farines de légumineuses à grains	Millet (millet des oiseaux, kodo, millet commun, millet du Japon)	Gruau de riz (congee)
Quinoa	Nouilles ramen (fraîches, sarrasin, blé entier)	Sorgho
Riz brun	Riz basmati	<b>Autres</b>
Riz sauvage	Riz précuit (étuvé)	Manioc (pelé, bouilli, cuit à la vapeur)
<b>Autres</b>	Riz à grains longs	Fécule (amidon) de maïs
Carottes (cuites)	Nouilles au riz	Gnocchi
Biscottes Melba (grains entiers, seigle, avoine)	Nouilles soba (sarrasin)	Plantain (mûr, frit)
Petits pois**	Épeautre	Pomme de terre (purée instantanée)
Plantain (vert, bouilli)	Tapioca	Pomme de terre (cuite, chaude)
Maïs soufflé à l'air	Teff	Bretzels
Craquelins de tournesol et d'avoine (p. ex. pain plat Ryvita)	Nouilles udon	Galettes de riz
Patate douce (bouillie, cuite à la vapeur)	<b>Autres:</b>	Craquelins de riz
Courge d'hiver	Craquelins à grains anciens	Biscuits soda
**Les pois mange-tout et les pois sucrés sont considérés comme des légumes non féculents et ne sont donc pas inclus dans le tableau.	Betteraves cuites	Patate douce (frite, cuite au four)
	Craquelins Breton de blé entier	Igname (rôtie, en purée)
	Marrons (grillés, cuits à la vapeur)	
	Maïs	
	Frites*	
	Panais	
	Pomme de terre (cuite, refroidie)	
	Citrouille	

	Craquelins de seigle (p. ex. pains plats Ryvita au seigle)	
	Semoule	
	Taro, colocase (bouilli)	
	Craquelins Triscuit Originaux	
	Igname (cuite à la vapeur, bouillie)	

\*\*Les pois mange-tout et les pois sucrés sont considérés comme des légumes non féculents et ne sont donc pas inclus dans le tableau.



## Fruits

Indice glycémique faible (55 ou moins) À choisir le plus souvent	Indice glycémique moyen (de 55 à 69) À choisir MOINS souvent	Indice glycémique élevé (70 ou plus) À choisir LE MOINS souvent
Pomme	Banane (mûre, jaune)	Banane (brune, trop mûre)
Compote de pomme (sans sucre ajouté)	Cerises en conserve	Fruit de l'arbre à pain (grillé)
Abricots (frais, secs)	Canneberges séchées	
Banane (verte, non mûre)	Figues séchées	
Petits fruits	Raisins	
Fruit de l'arbre à pain (bouilli)	Litchi (frais)	
Cantaloup	Jacque	
Cerises (fraîches)	Ananas	
Dattes (fraîches, séchées)	Kaki	
Durian	Raisins secs	
Figues (fraîches)	Melon d'eau	
Goyave		
Pamplemousse		
Melon miel		
Kiwi		
Longane (œil-de-dragon)		
Mandarine		
Mangue		
Nectarine		
Orange		
Papaye		
Fruit de la passion		
Pêche		
Poire		
Prune		
Grenade		
Pomelo		
Pruneaux		
Carambole		

Certains fruits n'ont pas d'indice glycémique, car ils fournissent moins de 15 g de glucides par portion (par exemple, le citron et le citron vert).

## Produits laitiers et substituts

Indice glycémique faible (55 ou moins) À choisir le plus souvent	Indice glycémique moyen (de 56 à 69) À choisir MOINS souvent	Indice glycémique élevé (70 ou plus) À choisir LE MOINS souvent
Lait d'amande	Lait d'avoine (non sucré)	Lait de riz
Lait (2 % ou 1 %) au chocolat	Fromage fondu (p. ex. fromage en tranches, fromage à la crème)*	
Fromage (naturel, p. ex. cheddar)		
Fromage cottage		
Lait de vache (écrémé, 1 %, 2 %)		
Yogourt glacé (à teneur réduite en gras)*		
Yogourt grec (nature, 0 %, 2 %, à teneur réduite en sucre)		
Crème glacée (à teneur réduite en gras)*		
Kéfir (nature, non sucré)		
Fromage de soja ou de noix		
Lait de soja (non sucré, à teneur réduite en sucre)		
Yogourt (nature, à teneur réduite en sucre – 0 %, 2 %)		

## Sources de protéines

Indice glycémique faible (55 ou moins) À choisir le plus souvent	Indice glycémique moyen (de 56 à 69) À choisir MOINS souvent	Indice glycémique élevé (70 ou plus) À choisir LE MOINS souvent
Haricots au four	Soupe de lentilles (prête à consommer)	Gourgane
Haricots noirs	Soupe aux pois cassés (prête à consommer)	
Haricots à œil noir		
Pois chiches		
Houmous		
Haricots rouges		
Lentilles		
Haricots mungo		
Noix et graines		
Haricots romains		
Fèves de soja / Edamame / Tempeh		
Pois cassés		



## Substituts du sucre

Figure 1. Substituts du sucre



Qu'en est-il des substituts du sucre? Les substituts du sucre n'augmentent pas votre glycémie. Vous pouvez utiliser des substituts du sucre et des aliments contenant des substituts du sucre en petites quantités. Ces édulcorants peuvent également être utilisés dans des médicaments. Lisez les étiquettes pour savoir quels types de substituts du sucre se trouvent dans les aliments ou les médicaments que vous achetez.

Ces substituts du sucre **sont sécuritaires** pendant la grossesse :

- Acelfame potassium (Ace-K) – ajouté aux aliments emballés
- Aspartame – Nutrasweet®, Equal®, marques maison
- Cyclamate – Sucaryl®, Sugar Twin®, Sweet'N Low®, Weight Watchers®, marques maison
- Saccharin – Hermesetas®
- Stevia – Sugar Twin®, Truvia®, Pure Via®, marques maison
- Sucralose – Splenda®, Sugar Twin®, marques maison

Pour des raisons nutritionnelles, les femmes enceintes ne devraient pas consommer en excès des produits contenant des édulcorants artificiels, car ces aliments pourraient remplacer des aliments plus nutritifs.

Pour en savoir plus, visitez [Sucres et édulcorants](#).



## Rester active

Rester active est bon pour votre glycémie, votre corps et votre humeur.

- Visez 30 minutes d'activité modérée la plupart des jours de la semaine.
- Même une marche de 10 minutes après le repas peut empêcher votre glycémie d'atteindre un niveau trop élevé.
- Avec votre équipe de soins, discutez du meilleur type d'exercice à faire pendant votre grossesse.

## En résumé

- ☐ Vérifiez votre glycémie **au moins** trois fois par jour; dès le réveil (à jeun) et une heure après deux repas chaque jour.
- ☐ Prenez tous les médicaments qui vous sont prescrits et une vitamine prénatale chaque jour.
- ☐ Mangez trois repas et deux collations par jour, c'est-à-dire dans la première heure qui suit votre réveil et toutes les trois ou quatre heures tout au long de la journée.
- ☐ Mangez une collation avant de vous coucher tous les soirs pour aider à gérer votre glycémie à jeun.
- ☐ Planifiez des repas et des collations équilibrés qui comprennent des produits céréaliers ou des féculents, des protéines, des légumes et des fruits.
- ☐ Limitez votre consommation d'aliments et de boissons contenant beaucoup de sucre.
- ☐ Faites de l'activité physique pendant 30 minutes chaque jour.



Pour plus de renseignements sur la nutrition prénatale et le diabète de grossesse, visitez :

[Diabète Québec](#)

Diabète de grossesse

<https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/diabete-de-grossesse/>



[Santé Canada](#)

-

Votre guide pour une grossesse en santé

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html>



[illegible]





### Avez-vous des commentaires à transmettre au sujet de cette ressource éducative?

Est-elle conviviale et respectueuse de vos origines, de votre culture et de votre identité? Votre opinion est importante pour nous. Veuillez répondre à ce [sondage](#) ou communiquer avec l'équipe de l'Enseignement aux patients à l'adresse [patienteducation@toh.ca](mailto:patienteducation@toh.ca).



### Avez-vous besoin de ces renseignements dans un autre format?

Demandez à un membre de votre équipe de soins de vous les fournir dans un format qui vous convient. This resource is also available in English.



### Informations sur le livre

**Numéro d'impression :** P1550 FR

**Auteure :** Amy MacDonald, RD

**Service :** Dietetics

**Département :** Maternal Fetal Medicine

**Date de révision :** 12/2025

© 2025 L'Hôpital d'Ottawa. L'utilisation du contenu des tableaux et des figures est autorisée par Diabetes Canada.





L'Hôpital  
d'Ottawa