

Le diabète de grossesse et l'activité physique



Si vous avez un diabète de grossesse et si votre état de santé le permet, l'activité physique peut être très bénéfique pour vous. Cette fiche vous donne des conseils pour bouger pendant votre grossesse.

En quoi l'activité physique peut-elle m'aider ?

La majorité des femmes avec un diabète de grossesse peuvent faire de l'activité physique. Cela permet de :

- mieux contrôler le diabète
- aider à ramener le taux de sucre dans le sang (la « glycémie ») à la normale en évitant les taux trop hauts de sucre (hyperglycémie)
- retarder le début de la prise d'insuline ou diminuer les doses nécessaires
- aider à ne pas prendre trop de poids

Bouger plus peut aussi :

- vous apporter un mieux-être durant la grossesse (meilleur sommeil, moins de stress, moins de douleurs au dos, etc.)
- augmenter votre énergie
- vous faire récupérer plus vite après l'accouchement et diminuer le risque de complications

Il est fortement recommandé de faire 2 heures et demie d'activité physique par semaine.



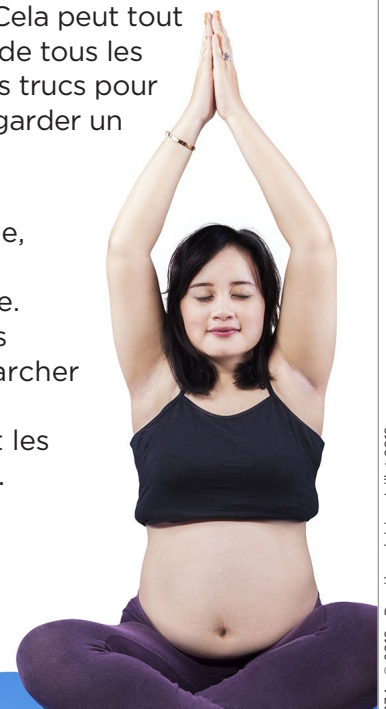
L'activité physique n'augmente pas du tout le risque de fausse couche!

Dans certains cas, il vaut mieux ne pas faire d'activité physique durant la grossesse (saignement important, placenta trop bas, par exemple). Informez-vous auprès de votre médecin.

Comment être plus active durant ma grossesse ?

Être active en passant de bons moments est plus facile qu'on le pense. Cela peut tout à fait s'intégrer dans la vie de tous les jours. Voici des idées et des trucs pour vous aider à adopter ou à garder un rythme de vie actif et sain.

- Si vous étiez assez peu active avant la grossesse, commencez peu à peu et allez-y à votre rythme. Fixez-vous des objectifs réalistes (ex. : je vais marcher 20 minutes par jour ou tous les 2 jours pendant les 3 prochaines semaines).



- Choisissez une ou des activités que vous aimez et que vous connaissez bien. Évitez les activités trop brusques ou avec des contacts physiques (sports d'équipe), où vous risquez de tomber. Optez par exemple pour la marche, le vélo, le yoga, la danse, l'aquaforme ou les randonnées.
- Assurez-vous de maintenir une intensité modérée durant l'activité. Cela signifie que votre respiration est plus rapide, mais pas trop : vous devez pouvoir parler tout le temps durant l'effort



ATTENTION

Soyez à l'écoute de votre corps, respectez votre forme et votre niveau d'énergie. Buvez régulièrement et évitez d'avoir trop chaud.

- Cherchez à atteindre 2 h 30 d'activité par semaine. Cela peut être divisé en petites périodes d'au moins 10 minutes par jour (ex. : aller marcher après le dîner, monter des escaliers, etc.). De préférence, pratiquez une activité au moins tous les 2 jours.

Vous pouvez commencer en faisant chaque semaine 3 à 5 séances d'exercice d'environ 10 à 15 minutes. Bientôt, vous passerez peut-être à des séances de 30 à 45 minutes, ce qui vous donnera 2 h 30 par semaine!



Si vous prenez de l'insuline

L'exercice physique demeure très bénéfique. Il suffit de prendre certaines précautions. En effet, faire des activités physiques quand on s'injecte de l'insuline peut faire descendre le taux de sucre trop bas (hypoglycémie).



Devrais-je changer l'endroit où je fais mon injection?

Si vous devez vous injecter de l'insuline avant de faire de l'exercice, faites-le sur le ventre. Évitez les muscles qui travaillent le plus durant l'exercice. Par exemple, ne vous faites pas l'injection dans une cuisse si vous faites du jogging, sinon l'insuline pourrait être absorbée trop rapidement.

Faire une activité physique ou pas en fonction de mon taux de sucre

Mesurez votre glycémie avant de débuter une activité physique de plus de 30 minutes, surtout si vous n'avez pas mangé depuis 2 heures ou plus. Suivez ensuite les indications suivantes selon votre taux de sucre.

3,6 MMOL/L OU MOINS

Il est plus prudent de retarder l'activité physique et d'attendre que votre glycémie soit stable au-dessus de 3.7 mmol/l.

3,7 À 4,9 MMOL/L

Prenez une collation de 15 grammes de glucides puis vous pouvez faire de l'exercice.

5,0 À 9,9 MMOL/L

Votre taux de sucre est dans les valeurs permises. Vous pouvez faire de l'exercice.

10 MMOL/L OU PLUS

Débutez par 10 minutes d'exercice et mesurez à nouveau votre taux de sucre. S'il est dans les valeurs permises (5,0 à 9,9 mmol/l), poursuivez l'exercice. Sinon, arrêtez.



Il est important d'avoir une collation de 15 grammes de glucides avec vous pendant l'activité physique.

Voici des exemples :

- 1 fruit
- 1 « fruit to go »
- 1/2 tasse de jus de fruits sans sucre ajouté
- 4 biscuits secs « thé social »

Que faire si mon taux de sucre baisse trop?

Si vous avez des signes d'hypoglycémie (voir la fiche [L'insuline pour traiter le diabète durant la grossesse](#)) pendant l'activité physique, arrêtez et mesurez votre taux de sucre.

Si votre taux de sucre baisse trop (3,6 mmol/l ou moins) pendant ou après l'exercice : diminuer peut-être de quelques unités la dose d'insuline à action rapide du repas qui précède l'activité physique.

Que faire une fois mon exercice terminé?

Si vous prenez de l'insuline, mesurez votre glycémie pour vérifier que vous ne risquez pas de faire une hypoglycémie.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

N'hésitez-pas à contacter un membre de votre équipe de soins. On vous donnera tous les conseils dont vous avez besoin.





BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts



RESSOURCES UTILES

Connaître son diabète pour mieux vivre,
Unité de jour métabolique de l'Hôtel-Dieu
du CHUM, Éditions Rogers Medias, 2013.

Fiche [Le diabète de grossesse](#)

Le dépliant CHUM *Ressources en activités
physiques pendant et après la grossesse*

Activité physique :

> education.gouv.qc.ca

Taper « active pour la vie » dans le champ
de recherche → Active pour la vie. L'activité
physique pendant et après la grossesse.

> pregnancyinfo.ca/fr

Onglet grossesse → grossesse saine →
exercice pendant la grossesse.

Diabète Québec :

> 1 800 361-3504

> diabete.qc.ca

Association canadienne du diabète :

> 1 800 226-8464

> diabetes.ca

Pour en savoir plus sur la grossesse,
l'accouchement ou le suivi, venez visiter
notre site Internet.



Des vidéos, d'autres fiches et
plus encore vous attendent :

centredesnaissanceschum.com

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon
les recommandations faites, les diagnostics posés ou les
traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca