

Le diabète de grossesse et l'activité physique



Si vous avez un diabète de grossesse, 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, moins de dépression et d'anxiété, etc.)
- augmenter votre énergie
- vous faire récupérer plus vite après l'accouchement et diminuer le risque de complications

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). Dans le doute, 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 (exemple : 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 (exemple : sports d'équipe, sports de combat, ski alpin, équitation) où vous risquez de tomber. Optez par exemple pour la marche, la natation, l'aquaforme prénatal, le vélo, la gymnastique douce et les activités d'expression corporelle. La course à pieds convient pendant les 2 premiers trimestres de la grossesse, à condition d'en avoir fait avant.



- 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.

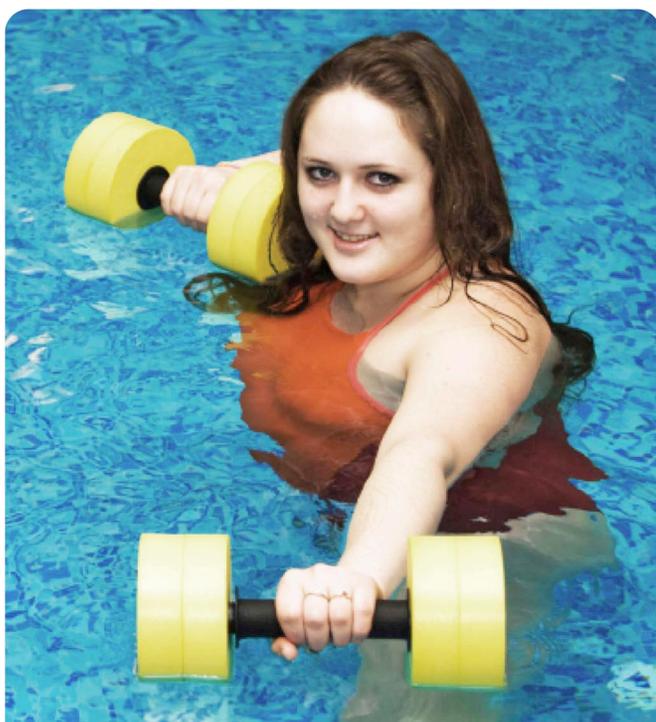


ATTENTION

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

- Il est recommandé de faire **2 h 30 d'activité par semaine, en au moins 3 séances**. Cela peut aussi être divisé en petites périodes d'au moins 10 minutes par jour (exemple : 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.

EN BAS DE 3,7 MMOL\L

Vous êtes en hypoglycémie. Traitez-vous comme on vous l'a montré. Avant de commencer votre activité physique, suivez les indications de la page suivante selon votre taux de sucre.

Pendant l'activité physique, surveillez l'apparition de signes d'hypoglycémie. Vous êtes plus à risque d'en avoir.

3,7 À 4,9 MMOL\L

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

Prenez une collation de 10 g à 15 g de glucides à chaque demi-heure.

5,0 À 9,9 MMOL\L

Vous pouvez faire de l'exercice.

Si vous prévoyez une longue sortie, prenez une collation de 10 g à 15 g de glucides à chaque heure.

10 MMOL\L OU PLUS

Débutez par 10 minutes d'exercice et mesurez à nouveau votre taux de sucre. S'il est de 5,0 à 9,9 mmol/l, continuez. Sinon, arrêtez.



Il est important d'avoir des collations de 15 grammes de glucides avec vous pendant l'activité physique. Voici des exemples :

- 1 fruit
- 1 « fruit to go »
- 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruits ou de compote de fruits sans sucre ajouté
- 1 petit yogourt à boire (15 g de glucides)
- 1 barre tendre de 15 grammes de glucides

Les signes d'hypoglycémie

Voici les premiers signes à surveiller :

- tremblements
- sueurs
- faim urgente
- pâleur

Si vous en avez pendant une activité physique, arrêtez-vous. Prenez votre glycémie. Si vous êtes en hypoglycémie, traitez-la comme on vous l'a montré.

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 demander 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.

Si vous n'arrivez à joindre personne ou que la clinique est fermée, vous pouvez appeler la ligne Santé Patient CHUM.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.





À retenir

- Les avantages de l'activité physique durant la grossesse sont nombreux!
- Allez-y petit à petit, avec des activités que vous aimez.
- Évitez les trop grands efforts, qui vont vous fatiguer.
- Évitez d'avoir très chaud pour ne pas vous déshydrater.
- Ayez avec vous des collations de 15 grammes de glucides.
- Si vous prenez de l'insuline : mesurez votre glycémie avant et après vos activités physiques.



RESSOURCES UTILES

Fiches santé

[L'insuline pour traiter le diabète durant la grossesse](#)

[Le diabète de 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 :

centredesnaisanceschum.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