

## L'hypoglycémie : Comment la reconnaître et que faire ?

### POINTS CLES :



L'hypoglycémie intervient le plus souvent à distance des repas

Elle survient lorsque le taux de sucre dans le sang est insuffisant c'est à dire  $< 0.60\text{g/l}$ .

Elle est favorisée par des erreurs : repas sauté ou insuffisant, collation non prise ...

#### Que faire ?

##### 1<sup>er</sup> temps : Se resucrer

Au moyen de 15g de glucides apportés par :

- 3 morceaux de sucres n° 4
- 1 mini canette de soda, 15cl
- 1 briquette de jus de fruits , ...

Dans un 2<sup>ème</sup> temps : Contrôler à nouveau sa glycémie environ 20 minutes après le resucrage.

La glycémie doit avoir remonté de  $+ 0.5\text{g/l}$ .

- Si l'heure du repas est proche, avancez l'heure du repas ; Si l'heure du repas est éloignée, prenez une collation équilibrée (à base de laitage et produit céréalier)

- Eviter de sauter des repas et manger à heure régulière
- Eviter le grignotage et privilégier 1 collation (à base de laitage et produit céréalier, exemple pain fromage)
- Manger des féculents à chaque repas et en quantité contrôlée
- Privilégier les céréales complètes, source de fibres
- Augmenter la quantité de légumes sur la journée
- Limiter la consommation de produits sucrés
- Varier votre alimentation pour assurer vos besoins nutritionnels et ceux de votre bébé
- Surveiller votre poids
- Avoir une activité physique régulière adaptée à vos possibilités
- S'hydrater avec de l'eau tout au long de la journée
- Privilégier les oméga 3 (huile colza, noix, poisson gras, amandes, noix, noisettes, ...)
- Réduire la fréquence des fritures, plats en sauce, plats cuisinés industriels...

Hôpital François QUESNAY

2 Boulevard Sully

78200 MANTES-LA-JOLIE

Service Diététique

Diététicienne : Lidwina Carlier

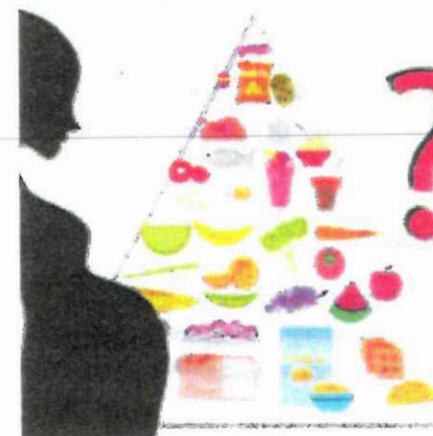
Mail : [l.carlier@ch-mantes-la-jolie.fr](mailto:l.carlier@ch-mantes-la-jolie.fr)

Consultation le mardi matin, prise de RDV au

01.34.97.41.55



## ALIMENTATION ET DIABETE GESTATIONNEL



La grossesse est un moment privilégié où il est important de soigner son alimentation.

#### Liens utiles :

Site PNNS

Site fédération des diabétiques

# Comment équilibrer son alimentation lorsque le test HGPO est perturbé ?

## Qu'est ce que le diabète gestationnel ?

Selon la définition de l'OMS\*, le diabète gestationnel est un trouble de la tolérance glucidique conduisant à une hyperglycémie de sévérité variable, débutant ou diagnostiqué pour la première fois pendant la grossesse.

## Auto surveillance glycémique :

Vous devez autosurveiller vos glycémies.

Objectif :

- Avant repas = 0.70 à 0.95g.l
- 2h après le début du repas < 1.20g.l.

## Activité physique :

En dehors de contre-indications médicales, l'activité physique régulière et adaptée est recommandée dans le cas d'un diabète gestationnel temporaire.

Elle aide à réguler les glycémies.



\* OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

## **Conseils nutritionnels**

Tout au long de votre grossesse, une alimentation appropriée vous permet non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre bébé, et favorise sa croissance harmonieuse (recommandation PNNS)

**Les glucides** sont la base de notre alimentation.

Ils sont nécessaires pour le bon fonctionnement de notre corps (cerveau, muscles...). Ils doivent être contrôlés en **quantité** et en **qualité** pour que les glycémies soient équilibrées.

## **Quelles sont les principales sources de glucides ?**

**Les féculents :** farine, pain, semoule, riz, pâtes, pommes de terre, igname, maïs, légumes secs (pois chiche, haricot sec, lentille...).

Sources d'amidon et de fibres, ils doivent être présents à chaque repas mais en quantités limitées.

**Les fruits :** orange, pomme, pêche, pastèque, banane ...

Riches en vitamines, minéraux et fibres. Aucun n'est interdit, néanmoins il conviendra de limiter leur consommation à 2 par jour et en fin de repas.

**Le sucre et les produits sucrés :** sucre, miel, confiture, confiseries, pâtisseries, boissons sucrées... sont des « aliments plaisirs » dépourvus d'intérêt nutritionnel. Ils sont à consommer de manière exceptionnelle, intégrés dans un repas et en équivalence.

## **Equivalences glucidiques \* :**

Les grammages ci-dessous sont donnés à titre indicatif, il conviendra de vous rapprocher d'une diététicienne afin d'ajuster au mieux les quantités.

## 100g féculents cuits = 25g de glucides

- 2 belles pommes de terre de la taille d'un œuf
- 100g de pâtes (= 4 à 5 c. à soupe)
- 80g de riz (=3 c. à soupe)
- 70g de semoule (4 c. à soupe)
- 200g de légumes secs (10 c. à soupe)
- 40 à 50g de pain (1/6 de baguette)

référence table Ciquai

## Exemple, 1 portion de fruit =

