

Diabète: la prévention se heurte aux habitudes

(complément à l'article de Barbara Kaiser, in Revue REISO, 2015)

Tableau des mesures préconisées

Mesures hygiéno-diététiques préconisées après un diabète gestationnel	
Alimentation	
Hydrates de carbone complexes	<ul style="list-style-type: none">• 3 portions par jour, une portion par repas
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none">• 5 portions par jour (au minimum 600g)
Matières grasses visibles	<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive (riche en AGMI) et de colza (riche en AGMI et AG-oméga 3) (1 c.s. par personne et par repas) pour cuisiner• Beurre ou margarine de bonne qualité (10g), utilisation à froid uniquement
Matières grasses cachées	<ul style="list-style-type: none">• Privilégier les viandes maigres• Consommer du poisson au moins une fois par semaine• Limiter la consommation de charcuteries• Limiter la consommation de plats pré cuisinés et de mets gras (par exemple friture, panure)
Activité physique	
Dans un premier temps	Pratique quotidienne (30 minutes par jour) d'une activité physique provoquant une légère accélération du pouls et de la respiration (marche rapide, utilisation des escaliers)
Dans un deuxième temps	Activité physique d'endurance de trois fois 20 à 60 minutes par semaine (jogging, ski de fond, natation par exemple)

Tiré de Beer, S., Alexandre K., Pécoud, S., & Ruiz, J. (2006). Diabète gestationnel: le suivi s'arrête-t-il après l'accouchement? Revue Médicale Suisse, 68