

## 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
<b>Alimentation</b>
<b>Hydrates de carbone complexes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 portions par jour, une portion par repas</li></ul>
<b>Fruits et légumes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 portions par jour (au minimum 600g)</li></ul>
<b>Matières grasses visibles</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• Beurre ou margarine de bonne qualité (10g), utilisation à froid uniquement</li></ul>
<b>Matières grasses cachées</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Privilégier les viandes maigres</li><li>• Consommer du poisson au moins une fois par semaine</li><li>• Limiter la consommation de charcuteries</li><li>• Limiter la consommation de plats pré cuisinés et de mets gras (par exemple friture, panure)</li></ul>
<b>Activité physique</b>
<b>Dans un premier temps</b> <p>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)</p>
<b>Dans un deuxième temps</b> <p>Activité physique d'endurance de trois fois 20 à 60 minutes par semaine (jogging, ski de fond, natation par exemple)</p>

*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*