

## ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

Il est recommandé de pratiquer une activité physique avant la grossesse ou bien dès le début de la grossesse chez les femmes qui ont un diabète pré-gestationnel et celles qui ont des facteurs de risque connus : antécédents familiaux de diabète, diabète personnel ou gestationnel, surpoids ou obésité.

Pour les femmes qui n'ont pas d'antécédent diabétique, il est tout à fait possible et même recommandé de débiter une activité physique adaptée, une fois le diagnostic de diabète gestationnel posé (le plus souvent au second trimestre de la grossesse).

### Quelles sont les activités physiques recommandées ?

Si j'envisage de pratiquer une activité physique pendant ma grossesse, je consulte d'abord mon médecin. En l'absence de contre-indications médicales ou obstétricales, je choisis des activités physiques adaptées à pratiquer régulièrement.

Parmi les activités adaptées, on peut citer la marche, la natation, la gym douce ou le vélo d'appartement à raison de trois à quatre fois par semaine, sur des durées courtes (30 à 40 minutes). Je commence en douceur puis j'augmente progressivement l'intensité (la fréquence cardiaque ne doit pas dépasser 140 battements par minute).



Ces activités peuvent non seulement m'aider à réguler ma glycémie mais elles me procureront également détente et bien-être.

Si je ressens le moindre malaise ou la moindre douleur, je stoppe mon activité physique et j'en parle à mon médecin.

J'évite les activités présentant un risque de chute (sports de glisse) ou pouvant exposer à des chocs (sports de combat, sports collectifs), de même que les activités à secousses ou à déplacements brusques (sports de raquette, équitation, jogging à partir du 2e trimestre).

Les activités en altitude et la plongée sous-marine avec bouteille sont proscrites (mais je peux faire du snorkeling en utilisant masque et tuba).

## Comment contrôler ma glycémie pendant l'activité physique ?

Je prévois des pauses toutes les 10 à 15 minutes pour récupérer et m'hydrater, quel que ce soit le type d'activité physique.

Je profite de ces pauses pour vérifier ma glycémie.

Les différentes recommandations précisent que, avant et pendant l'activité physique, la glycémie doit rester dans les limites suivantes : entre 0,90 et 1,40 g/l.

J'ai toujours à portée de main de quoi me resucrer en cas d'hypoglycémie. Le cas échéant, j'arrête toute activité.

Chez une femme enceinte diabétique ou atteinte d'un diabète gestationnel, il est logique de surveiller sa glycémie avant l'effort, après 20 à 30 minutes d'exercice, une heure et deux heures après l'arrêt de l'exercice.

Je poursuis une surveillance régulière de ma glycémie car les hypoglycémies peuvent survenir à distance de l'effort (plusieurs heures après). Je prête notamment attention aux hypoglycémies nocturnes.

Pour avoir plus de conseils pratiques et de partages d'expériences, découvrez notre site Internet et notre forum de discussion [www.femmesdiabetiques.com](http://www.femmesdiabetiques.com) !

