



## L'hypoglycémie (< 0,60g/L)

Etape 1 / Step 1



OU



Etape 2 / Step 2 :



OU



## Exemples de collations équilibrées

Un produit laitier

+

Un produit céréalier



+



OU



OU



Un produit laitier

+

Un fruit



+



OU



+



## Fringales intenses

Produit laitier + produit céréalier



+



OU



+



+



**1 PORTION DE FRUIT = 1 CASE = 20 G DE GLUCIDES**  
**3 PORTIONS DE FRUITS MAXIMUM DANS LA JOURNÉE**

1 bol de fraise (300g) 	1 bol de framboises (300g) 	Myrtilles (150g) / groseilles (300g) 
Melon / Pastèque (200g) 1 tranche 	Pamplemousse (200g) ½ 	Mandarines (200g) 2 
Clémentines (200g) 2 	Kiwi/Figues 2 (100g) ou 	Abricots 2 (150g) 
Ananas 1/6 soit 150g 1 tranche 	½ mangue (150g) 	Pêche 1 (150g) 
Poire 1 (150g) 	Orange 1 (230g) 	Raisins 10 grains (100g) Soit 1 petite poignée 
Prunes 3 (150g) 	Banane ½ soit 100g ou 1 petite 	Pomme 1 (150g) 
Cerises 10 (150g) 	Jus 100% pur jus (1 verre de 20cl) 	Compote sans sucre ajouté 1 pot (100g) 

Extrait du livret info diabète gestationnel Service Diététique du CHSD

## Équivalences

### ► Vous pouvez remplacer

- **1 laitage nature non sucré par :**
  - 1 verre de lait demi-écrémé (150 ml),
  - 1 yaourt nature,
  - 1 pot de fromage blanc à 20 % de matières grasses (= 100 g),
  - 1 petit suisse de 60 g à 20 % de matières grasses,
  - 30 g de fromage (= 1/8 de camembert) ou une portion.
- **60 g de pain (1/4 de baguette) par :**
  - 4 biscottes,
  - 3 grillés suédois,
  - 1,5 tranche de pain grillé du commerce,
  - 45 g de Corn Flakes,
  - 3 petites tranches de pain de mie complet.
- **80 g de pain (1/3 de baguette) par :**
  - 6 biscottes,
  - 4 grillés suédois,
  - 2 tranches de pain grillé du commerce,
  - 60 g de Corn Flakes,
  - 4 petites tranches de pain de mie,
  - 200 g de féculents cuits.
- **200 g de féculents cuits par :**
  - 4 pommes de terre de la taille d'un œuf,
  - 8 cuillères à soupe rases de pâtes, riz, semoule, légumes secs cuits.
- **10 g de matière grasses par :**
  - 10 g de beurre ou margarine (1 cuillère à soupe),
  - 10 g d'huile (1 cuillère à soupe),
  - 1 cuillère à soupe de crème fraîche,
  - 2 cuillères à soupe rases de beurre ou de margarine allégée.

## Objectifs glycémiques :

70 mg à 94 mg avant le repas

80 mg à 119 mg deux heures après le début du repas

Pendant la grossesse, il est nécessaire d'avoir un apport satisfaisant en nutriments, vitamines et minéraux pour le bon développement du bébé.

Pour bien gérer votre diabète, il convient de vérifier régulièrement votre taux de sucre dans le sang et d'avoir un bon équilibre alimentaire.

Avant le repas  
Before the meal

0,70 à 0,94 g/l

2 h après le début du repas  
2 hours after the meal

0,80 à 1,19 g/l



### Hypoglycémie

Quand le sucre dans le sang est trop bas (< 0,60g/l)

► prendre une collation

### Hypoglycaemia

When the blood sugar is too low (< 0.60g/l)

► take a snack

## Principe / To do list



- 1 **Faire 6 contrôles par jour : juste avant de manger et 2 h après le début du repas**

(par exemple : 8 h - 10 h, 12 h - 14 h, 19 h - 21 h).

Check your glycemia level 6 a day before eating and 2 hours after the lunch (for example : 8 h - 10 h, 12 h - 14 h, 19 h - 21 h).

- 2 **Se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon, bien rincer et sécher.**

Wash your hands with soap and hot water, rinse and dry hands thoroughly.

- 3 **Ne pas piquer le pouce et l'index. Se piquer sur le côté de la première phalange.**

Don't prick your thumb and forefinger. Prick on the side of the first phalanx of the finger.

- 4 **Changer de doigt à chaque contrôle.**

Change the finger for each control.

- 5 **Changer d'aiguille à chaque fois.**

Change the needle for each control.

- 6 **Noter le résultat sur ce carnet.**

Note the net result obtained thanks to the machine.

- 7 **Jeter vos aiguilles dans une boîte jaune donnée par le pharmacien.**

Throw used needles in the yellow box given from the pharmacists.

- 8 **N'oubliez pas de ramener ce carnet et votre matériel chaque fois que vous venez à la maternité.**

Don't forget to bring back this book for each medical consultation at the hospital.

