

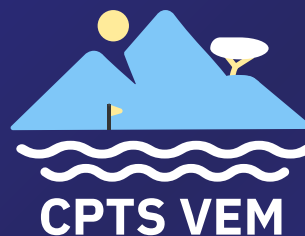
VOUS SOUHAITEZ NOUS  
**CONTACTER**

**(+33) 06 59 70 40 56**

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H ET 14H À 17H

**CONTACT.CPTSVEM@GMAIL.COM**

EPSILON 1, 240 RUE ISAAC NEWTON  
83700, SAINT RAPHAËL



**www.cpts-vem.fr**

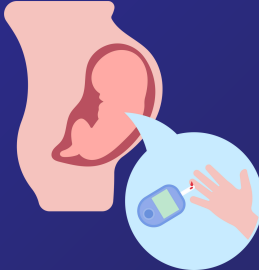


## DIABÈTE GESTATIONNEL

DES PROFESSIONNELS DE  
SANTÉ  
À VOTRE ÉCOUTE  
POUR UNE  
SANTÉ DURABLE



Un **diabète** au cours de la **grossesse** a été diagnostiqué et vous avez été **accompagnée** par les services de diabétologie de la **maternité du Centre Hospitalier Intercommunal de Fréjus/Saint-Raphaël**



## VOTRE 2ÈME ALLIÉ : LE SPORT

Pratiquer une **activité physique régulière** et **adaptée** est un excellent moyen de **prévention** de survenue de **diabète de type 2**. C'est aussi une très bonne façon de **retrouver son corps** et de **se faire du bien moralement** !

## FÉLICITATION ! BÉBÉ EST ARRIVÉ

Pour **prévenir le risque de survenue d'un diabète de type 2**, nous vous proposons de poursuivre votre accompagnement nutritionnel avec **les diététicienne de notre secteur**



## CONSULTATIONS 100% PRISES EN CHARGE

Grâce à la **prescription de votre médecin** ou de votre **sage-femme**, vous pouvez bénéficier de **3 consultations 100% prises en charge** avec une diététicienne (contacter CPTS VEM)

## PENSEZ-Y : 3 MOIS APRÈS LA NAISSANCE

Réalisez votre **HGPO**  
Si vous avez développé une **hypertension** :  
**prenez RDV avec un cardiologue et/ou un néphrologue**

## VOTRE 1ER ALLIÉ : L'ALIMENTATION

Manger varié, équilibré, **local** et de **saison**. Se faire plaisir en consommant des **aliments colorés, riches en vitamines et en fibres**. Sans oublier les **bonnes sources de graisses** (colza, noix, olives, poissons gras)

## NB

Toute patiente concernée par un diabète gestationnel et habitant sur le territoire Var Estérel Méditerranée peut bénéficier de ces consultations

3 consultations prises en charge dans le cadre du suivi post-natal du diabète gestationnel

La patiente restera suivie par une diététicienne

