

## Prévention du diabète de grossesse

### Étude sur la promotion de la saine alimentation chez des femmes à risque de développer du diabète gestationnel

Une étude visant à vérifier l'efficacité d'un questionnaire pour promouvoir la saine alimentation chez des femmes en âge de procréer à risque de développer du diabète gestationnel a été menée par l'équipe du Dr. Julie Robitaille, chercheuse à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF). Les résultats de cette étude indiquent que le type de questionnaire utilisé est efficace pour augmenter la consommation de légumes, mais qu'elle n'a pas d'effet significatif sur la consommation de fruits ni sur le poids, le tour de taille ou la glycémie.

Afin de tester l'efficacité du questionnaire, 50 femmes en âge de procréer à risque de développer du diabète gestationnel ont été recrutées. Pour participer à l'étude, les femmes devaient être âgées entre 18 et 44 ans et avoir un antécédent de diabète gestationnel et/ou avoir un surplus de poids. Le projet ciblait les fruits et légumes, car leur consommation fait partie d'une saine alimentation. L'étude impliquait de compléter un questionnaire sur les barrières (ex : manque de temps) et les solutions pour surmonter celles-ci (ex : utiliser des fruits et légumes surgelés). Les participantes devaient lier des situations difficiles à leurs solutions. Cette technique appelée «activation des intentions» provient de la psychologie sociale. L'étude comportait trois phases, soit deux visites à l'INAF (une au début et une à 6 mois à la fin de l'étude) et entre ces deux visites (à 3 mois), les femmes devaient compléter des questionnaires reçus par la poste. Les participantes étaient suivies sur une période de 6 mois.

Les femmes qui répondaient au questionnaire ont significativement augmenté leur consommation de légumes sur toute la durée de l'étude. L'intervention n'a pas eu d'effet significatif sur la consommation de fruits ni sur le poids, le tour de taille et la glycémie. L'*intention* est un indicateur de la motivation à adopter un comportement. Tout au long de l'étude, l'intention de consommer des fruits et légumes était mesurée. Ceci a permis d'identifier que le questionnaire fonctionnait mieux chez les participantes dont l'intention était instable, soit celles qui affichaient des variations dans leur niveau d'intention. Ces femmes avaient une augmentation de leur consommation de légumes plus élevée 3 mois après le début de l'étude que celles dont l'intention ne variait pas dans le temps (intention stable). Bref, il semble que le questionnaire d'activation des intentions est une technique efficace pour promouvoir la consommation de légumes chez des femmes en âge de procréer à risque de développer du diabète gestationnel, en particulier celles avec une intention instable de consommation de fruits et légumes. Cette technique peut donc être utilisée pour favoriser une alimentation saine avant le début de la grossesse afin de diminuer le risque de développer du diabète gestationnel ou du diabète de type 2 et ainsi assurer la santé de la femme et celle de son enfant.



UNIVERSITÉ  
LAVAL



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET  
LES ALIMENTS FONCTIONNELS



*Organisme subventionnaire : Instituts de recherche en santé du Canada*

*Investigateur principal : Julie Robitaille, Dt.P, Ph.D.*

*Co-investigateurs : Lydi-Anne Vézina-Im, Étudiante au doctorat  
Simone Lemieux, Dt.P., Ph.D.*