

# Je suis une femme diabétique

Avant d'être diabétique, vous êtes une femme et vous avez les mêmes préoccupations que la plupart des femmes non diabétiques. Le diabète prend cependant une dimension toute particulière à certaines étapes de votre vie. Des premières règles à la ménopause, votre corps est soumis à de nombreux changements qui ont une influence sur votre diabète.

En tant que femme diabétique, pour éviter toute grossesse non programmée, il vous faut choisir la [contraception](#) la plus adaptée parmi les différentes méthodes disponibles, en concertation avec votre gynécologue et votre diabétologue et ce, jusqu'à la ménopause.

Si vous souhaitez avoir un enfant, vous devez programmer et préparer votre [grossesse](#), plusieurs mois avant la conception, afin de mettre tout en œuvre pour limiter les risques pour vous et votre bébé. La grossesse diabétique est une grossesse à risques, mais avec l'aide d'une équipe médicale pluridisciplinaire, vous pourrez la vivre dans les meilleures conditions.

Pour certaines d'entre nous, le diabète est temporaire. Il s'agit d'un diabète gestationnel ([lien vers nouvelle page](#)) qui se déclare au cours de la grossesse. Il nécessite un suivi adapté, des mesures hygiéno-diététiques et parfois des injections d'insuline. Après la grossesse, les risques de développer un diabète de type 2 sont importants et des précautions s'imposent.

L'activité physique est importante pour l'équilibre glycémique de toute personne diabétique. Sauf contre-indication, n'hésitez pas à pratiquer une [activité physique adaptée](#) pendant la grossesse.

En devenant maman, vous changez de rythme de vie. Les sollicitations de bébé, la vie quotidienne vous font parfois mettre le diabète de côté. Pourtant, petit à petit, vous allez vous adapter, trouver les bons gestes et prendre de nouvelles habitudes. Être [maman et diabétique](#), c'est aussi parler du diabète à vos enfants qui intègrent très vite le vocabulaire lié à votre maladie. Vous les entendrez souvent dire qu'ils sont en hypo pour avoir un gâteau !

Au cours de votre vie de femme diabétique, vous pouvez aussi vous poser, à un moment ou un autre, des questions sur votre [sexualité](#) qui peut être perturbée, tout comme la sexualité masculine. Le diabète peut être en partie responsable de mycoses ou d'autres infections par exemple, mais vous pouvez également souffrir d'autres troubles physiologiques ou psychologiques qui nécessitent une consultation.

Enfin, au moment de la [ménopause](#), vous vivez un bouleversement hormonal qui peut être déstabilisant. Cette étape importante dans la vie d'une femme n'est pas sans influence sur l'équilibre glycémique et vous devez parfois adapter votre traitement.