



Communiqué de presse
Mars 2025

“Le plaisir de bien manger” : Un guide spécialement conçu pour accompagner les futures mamans, co-créé par Roche avec une diététicienne-nutritionniste

Adopter une alimentation saine pendant la grossesse est essentiel. Cela est d’autant plus vrai pour les femmes souffrant de diabète gestationnel, qui doivent surveiller de près leur glycémie. Le diabète gestationnel, qui touche plus de 16% des femmes enceintes¹, est une pathologie sérieuse qui, bien que généralement transitoire, augmente le risque de développer un diabète de type 2 dans le futur. Une bonne gestion de la glycémie, en particulier à travers une alimentation adaptée, est cruciale pour la santé de la mère et du bébé.

C’est pourquoi Roche - entreprise de santé spécialiste du diabète - a collaboré avec Christel Blanc, diététicienne-nutritionniste, pour créer un guide spécial grossesse. Ce programme - conforme aux recommandations de la Société Francophone du Diabète (SFD) Paramédicale - propose 8 semaines de menus gourmands et équilibrés, des listes de courses et des conseils pratiques pour aider les futures mamans, touchées ou non par un diabète gestationnel, à gérer leur alimentation sans privations.

Grossesse et alimentation : un équilibre essentiel pour la santé de la mère et du bébé

Pendant la grossesse, une alimentation équilibrée est essentielle pour le développement du bébé et le maintien de la maman en bonne santé. Cependant, certaines femmes enceintes doivent composer avec une difficulté supplémentaire : la gestion d’un diabète gestationnel. Ce trouble, détecté pendant la grossesse, se traduit par une hyperglycémie qui, si elle n’est pas bien contrôlée, peut avoir des conséquences pour la mère et l’enfant.

Une fois le diagnostic posé, les femmes ont pour objectif de normaliser leurs glycémies en 7 à 10 jours, en équilibrant leur alimentation notamment. Après cette courte période, et si les valeurs ne sont pas revenues à la normale, un traitement par insuline³ sera instauré. C’est pourquoi il est essentiel d’adopter au plus tôt une alimentation adaptée pour éviter ces complications, et garantir une grossesse sereine.

Avec ce livre conçu comme un véritable compagnon de route, pendant 8 semaines, Roche souhaite ainsi simplifier la vie des futures mamans, en les aidant à se réapproprier leur alimentation pour savourer chaque instant de leur grossesse en toute sérénité.

“ Je me rends compte que lors des accompagnements des futures mamans ayant un diabète gestationnel, elles réussissent souvent à adapter leur alimentation, mais au prix de nombreuses frustrations. Ce livre a été imaginé pour leur permettre de maintenir un équilibre entre plaisir et santé, en leur offrant des idées de repas variés et faciles à réaliser. ”

commente Christel Blanc,
diététicienne-nutritionniste depuis
plus de 15 ans.

Un programme clé-en-main pensé pour les futures mamans

De nombreux professionnels de santé insistent sur l’importance de bien composer son assiette, mais imaginer des repas équilibrés tout en faisant attention à sa glycémie peut être un vrai casse-tête pour les futures mamans, surtout lorsqu’elles veulent jongler entre plaisir et contraintes alimentaires. Pour répondre à ce besoin, Roche a collaboré avec Christel Blanc, diététicienne-nutritionniste, pour créer ce livre pensé spécifiquement pour les femmes enceintes (qu’elles soient atteintes de diabète gestationnel ou non).

Huit semaines de menus gourmands et équilibrés pour couvrir toutes les étapes de la journée : petits-déjeuners, déjeuners, dîners et collations. L’objectif est de proposer des idées qui allient simplicité et équilibre, tout en proposant des astuces pour gérer plus facilement la préparation des repas quotidiens. Au menu : salade de quinoa au poulet, blanquette de poisson, tarte au chocolat ou encore cheesecake mangue passion, **une multitude de recettes qui montrent qu’il est possible de manger sans se priver tout en prenant soin de sa santé et de celle de son bébé.**



Livre disponible sur www.boutique-bienvivremond diabete.fr au prix de 19,90€

¹ Cinelli H, Lelong N, Le Ray C et ENP2021 Study group. Rapport de l’Enquête Nationale Périnatale 2021 en France métropolitaine : Les naissances, le suivi à 2 mois et les établissements – Situation et évolution depuis 2016. Inserm, Octobre 2022. Disponible sur le site <https://enp.inserm.fr>

² Haute Autorité de Santé. Guide parcours de soins. Diabète de type 2 de l’adulte. Mars 2014

³ L’insuline est une hormone naturellement fabriquée par le pancréas qui permet de réguler la glycémie. Sans insuline, le glucose qui est dans le sang ne peut pénétrer dans les cellules des organes qui en ont besoin : le glucose stagne et s’y accumule, c’est une hyperglycémie.

À propos de Roche

Fondée en 1896 à Bâle, Suisse, Roche compte parmi les tout premiers fabricants industriels de médicaments. Elle s’est hissée au rang de plus grande entreprise de biotechnologie au monde et est par ailleurs le numéro un mondial du diagnostic in vitro. Visant l’excellence scientifique, Roche a pour ambition de découvrir et de développer des médicaments et des diagnostics permettant d’améliorer la qualité de vie des patients et de sauver des vies dans le monde entier. Elle est à l’avant-garde de la médecine personnalisée et entend renforcer sa contribution en continuant à faire évoluer la prise en charge des patients. Afin d’apporter à chacun les meilleurs soins, Roche coopère avec de nombreux partenaires et conjugue ses compétences au sein des divisions Diagnostics et Pharma avec des données issues de la pratique clinique. Reconnue pour sa volonté d’adopter une vision à long terme dans tout ce qu’elle entreprend, Roche a été désignée pour la treizième année consécutive comme l’une des entreprises les plus durables de l’industrie pharmaceutique dans le cadre des Dow Jones Sustainability Indices. Cette distinction souligne aussi ses efforts pour améliorer l’accès aux soins de santé, en collaboration avec des partenaires locaux dans tous les pays où elle est implantée. Genentech, aux Etats-Unis, appartient entièrement au groupe Roche, qui est par ailleurs l’actionnaire majoritaire de Chugai Pharmaceutical, Japon.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter www.roche.com.

Roche Diagnostics France - SAS au capital de 15 965 175 € - 2 avenue du Vercors, 38240 Meylan France - 380 484 766 R.C.S. Grenoble
FR-3636

CONTACTS MÉDIAS



Agence Monet

Chloé Vernay - cv@monet-rp.com

Alice Gobert - a.gobert@monet-rp.com

+33 (0)1 45 63 12 43