

## QU'EST-CE QUE LE DIABETE GESTATIONNEL?



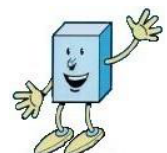
### Définitions

#### Qu'est ce que le diabète gestationnel?

Le diabète est un excès de sucre dans le sang  
Le diabète gestationnel est un diabète qui apparaît au cours de la grossesse.

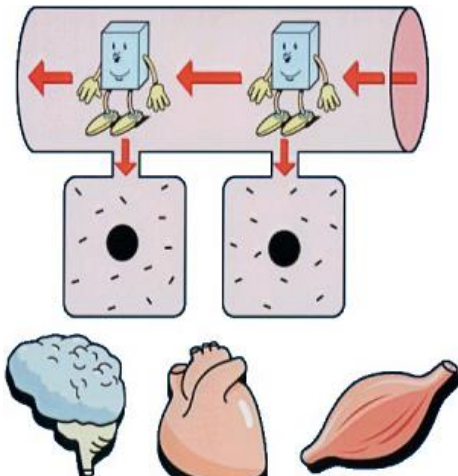
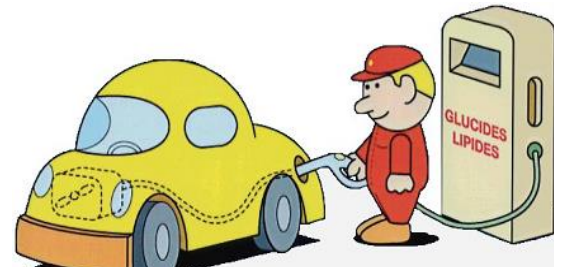
#### Qu'est ce que la glycémie ?

La glycémie c'est le taux de sucre dans le sang.



## A quoi sert le sucre ?

Il fournit l'énergie pour l'organisme



Le sucre (= glucose) circule dans le sang pour être distribué aux organes (muscles, cœur...) dont certains, comme le cerveau, ont besoin en permanence (24h / 24h).

## D'où vient le sucre ?

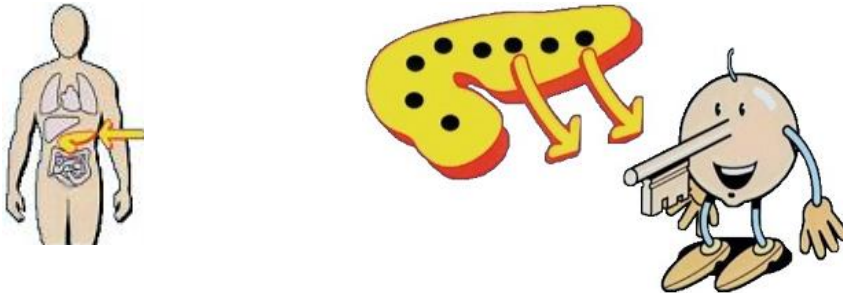
L'alimentation apporte des glucides (= les sucres) qui sont ensuite distribués, sous forme de glucose, dans le foie et les muscles où ils sont stockés.

Ainsi, le foie et les muscles peuvent fournir du sucre de réserve pendant les périodes à jeun, en particulier la nuit.



## Qu'est ce qui règle la glycémie ?

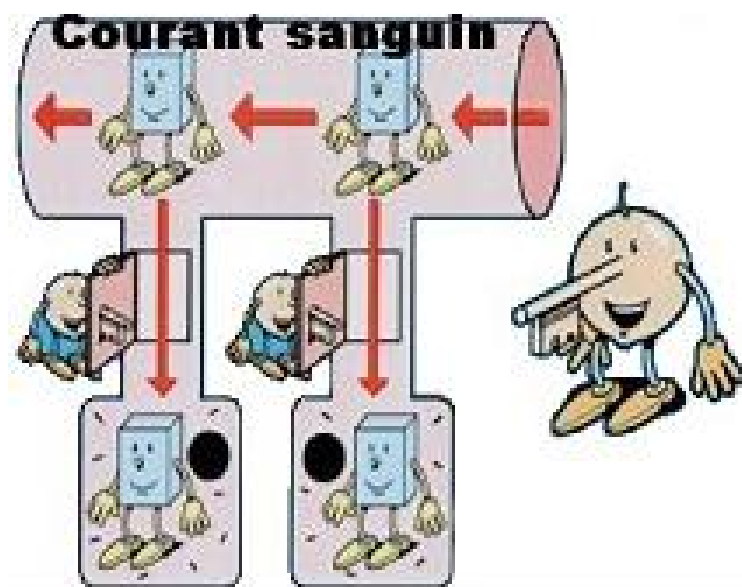
C'est principalement l'insuline : une hormone qui provient du pancréas



L'insuline règle la glycémie en permettant :

### **1) L'entrée du sucre dans les organes :**

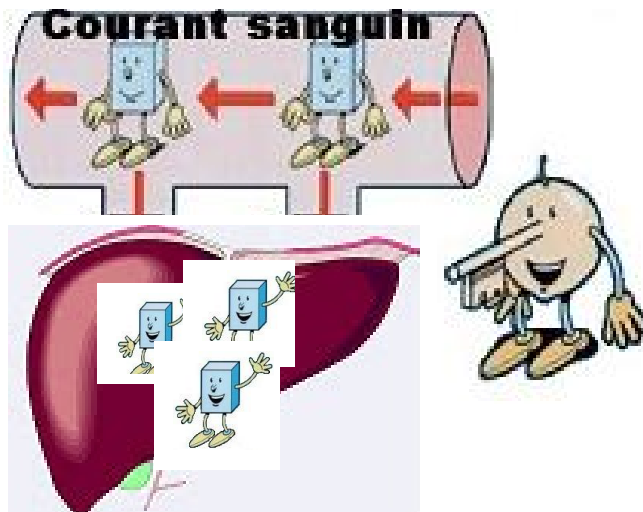
Elle permet l'utilisation du sucre comme carburant.



Les besoins en glucides sont permanents parce que le corps ne s'arrête jamais de fonctionner (jour et nuit). Ils sont variables selon l'activité.

## 2) Le stockage (ou réserve) du sucre

L'insuline permet quand elle est sécrétée de manière plus importante, notamment après les repas, de stocker le sucre dans le foie (et les muscles).



L'insuline fait donc baisser la glycémie.

## Pourquoi l'apparition d'un diabète pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse : en raison d'une modification des hormones, apparaît une insulinorésistance (résistance à l'insuline) : l'insuline devient moins efficace et a du mal à stocker le sucre dans le foie, ce qui fait monter la glycémie.

Il apparaît en général en fin de grossesse (6<sup>e</sup> mois) mais peut parfois être plus précoce.

Pour aider le foie à fonctionner correctement: il est important de manger équilibré.

## Qu'est ce qui peut favoriser l'apparition d'un diabète gestationnel ?

Les facteurs pouvant favoriser l'apparition d'un diabète gestationnel sont :

- L'âge maternel

- Le surpoids avant la grossesse

(évalué par l'IMC : Indice de Masse Corporel = Poids/Taille<sup>2</sup>, en dehors de la grossesse

IMC entre 20 et 25kg/m<sup>2</sup> : normal

IMC > 25kg/m<sup>2</sup> : on parle de surcharge pondérale,

IMC > 30Kg/m<sup>2</sup> : on parle d'obésité)

- Prise excessive de poids pendant la grossesse

- Diabète dans la famille proche

- Diabète gestationnel au cours de grossesses

précédentes ou enfant à la naissance pesant plus de 4kg.

## Quels sont les risques du diabète gestationnel?

Le plupart du temps le diabète passe inaperçu, il est dépisté par des prises de sang réalisées dans le suivi de la grossesse :

- Mesure de la glycémie à jeun
  - Hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO): plusieurs mesures de glycémie après la prise de sucre.

### Les risques pour l'enfant :

- macrosomie : poids de naissance de l'enfant trop important (> 4kg).

Le sucre en surplus chez la mère est transmis au fœtus : cet excès d'énergie va être stocké par le bébé, il risque alors de trop grossir avec le risque un accouchement difficile ou compliqué.

- Autres : Hypoglycémie à la naissance, difficultés respiratoires à la naissance, risque d'obésité et de diabète à l'age adulte.

### Les risques pour la mère :

- Prise de poids
- Hypertension artérielle
- Accouchement prématuré
- Césarienne

## Comment traiter le diabète gestationnel ?

### - Equilibrer l'alimentation :

Il est indispensable de bien suivre les conseils donnés par la diététicienne et de manger équilibré.

Cela permettra d'éviter de prendre trop de poids au cours de la grossesse et d'améliorer le diabète.

### - Surveiller les glycémies capillaires :

On peut mesurer la glycémie avec un appareil : le lecteur de glycémie.



Il est important de réaliser des contrôles de glycémies avant et 2 heures après les repas :

\* les glycémies avant les repas doivent être  $< 0,95\text{g/l}$

\* les glycémies 2 heures après le début des repas doivent être  $< 1,20\text{g/l}$

### - Médicaments :

La plupart des médicaments habituellement donnés pour le diabète ne peuvent pas être pris pendant la grossesse, Si les glycémies sont trop élevées (supérieures aux objectifs ci dessus) : il est parfois nécessaire de débiter un traitement par insuline qui pourra être arrêté après l'accouchement.

## Après l'accouchement?

### Peut-on allaiter ?

Le diabète ne pose pas de problème pour allaiter en l'absence de traitement contre-indiquant l'allaitement.

### Quelle surveillance après l'accouchement?

En principe les glycémies se normalisent rapidement après l'accouchement, il n'y a donc pas de nécessité de poursuivre la surveillance des glycémies capillaires.

En raison d'un risque d'apparition de diabète ultérieur une surveillance est à effectuer avec votre médecin traitant, quelques mois après l'accouchement puis régulièrement.