

# Le diabète de grossesse

Guide pour la femme enceinte



Hôpital universitaire  
Academic Hospital

## Qu'est ce que le diabète de grossesse ?

Le diabète gestationnel (DG), communément appelé diabète de grossesse, est un trouble lié à l'insuline durant la grossesse dû à l'augmentation des hormones du placenta.

Pendant la grossesse, le corps a besoin de plus d'insuline pour maintenir le taux de sucre (glycémie) à un niveau adéquat. Si le corps ne peut pas produire suffisamment d'insuline, cela peut entraîner une hausse du taux de sucre dans le sang.

Le diabète gestationnel est le trouble de santé le plus courant chez la femme enceinte. Il apparaît habituellement entre la 24e et la 28e semaine de grossesse. Entre 3 % et 20 % des femmes enceintes souffrent de diabète gestationnel, selon leurs facteurs de risque.

### Facteurs de risque liés au DG :

- Être âgée de plus de 35 ans.
- Être membre d'un groupe à risque élevé (autochtone, hispanique, asiatique, africaine, sud-asiatique).
- Avoir un surplus de poids (IMC de 30 kg/m<sup>2</sup> ou plus) avant la grossesse.
- Prendre du poids en excès durant la grossesse.
- Avoir déjà donné naissance à un bébé qui pesait plus de 4 kg (9 livres).
- Prendre certains médicaments.
- Avoir déjà eu du diabète gestationnel.
- Avoir des parents, des frères ou des sœurs diabétiques.
- Avoir reçu un diagnostic de prédiabète, de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) ou d'acanthosis nigricans (plaques foncées sur la peau).

## Quel devrait être mon taux de sucre?

À jeun ou avant les repas : 3,8 à 5,2 mmol/l

Une heure après les repas : moins de 7,8 mmol/l

## Quelles sont les conséquences du DG pour mon bébé?

La plupart des femmes atteintes de diabète gestationnel donnent naissance à un bébé en santé. Voici quelques conditions qui peuvent survenir si le diabète gestationnel n'est pas traité.

- Vous pouvez donner naissance à un gros bébé (pesant plus de 4 kg, ou 9 lb).
- Le bébé peut souffrir d'une jaunisse.
- Le taux de sucre du bébé peut être bas à la naissance. Vous devrez alors commencer à l'allaiter immédiatement, pour que son système absorbe plus de sucre.
- Le bébé risque davantage de souffrir d'obésité et de diabète de type 2 à l'avenir.
- Le bébé peut subir des lésions durant l'accouchement.

## Quelles sont les conséquences du DG pour moi?

Si vous recevez un diagnostic de DG, vous devrez travailler en étroite collaboration avec votre équipe de soins pour maîtriser votre taux de sucre. Ainsi, vous contribuerez à réduire le risque lié à certaines complications.

- Travail prématuré.
- Accouchement difficile (risque plus élevé de césarienne).
- Augmentation du risque de souffrir du DG au cours de la grossesse suivante.
- Augmentation du risque de souffrir du diabète de type 2 à l'avenir.

## Comment maintenir mon taux de sucre à l'intérieur des valeurs cibles?

### Gagnez un poids normal durant la grossesse

La quantité de poids que vous prendrez dépendra de votre poids avant la grossesse. Il est déconseillé de perdre du poids lorsqu'on est enceinte. Pour déterminer le gain de poids qui vous convient, parlez-en à votre professionnel de la santé.

## Faites de l'exercice

L'activité physique régulière contribue à contrôler le taux de sucre. Des activités comme la marche et la natation vous seront bénéfiques. Il n'est pas nécessaire de pratiquer une activité intense. L'objectif consiste à bouger. Demandez à votre médecin ou à votre sage-femme de vous aider à créer un programme d'exercice qui vous conviendra.

## Vérifiez votre taux de sucre à la maison

En vérifiant votre taux de sucre, vous collaborerez à la prise en charge de votre DG avec votre équipe de soins.

## Prenez de l'insuline, si nécessaire

Parfois, l'activité physique et une alimentation saine ne suffisent pas à maîtriser le taux de sucre. L'insuline permettra de maintenir votre taux de sucre à l'intérieur des valeurs cibles.

## Adoptez une alimentation saine

Vous consulterez une diététiste. Elle vous aidera à maîtriser votre taux de sucre, et à adopter la meilleure alimentation possible pour vous et votre bébé.

## Voici quelques conseils pour adopter une alimentation saine:

- Mangez trois repas par jour et trois collations entre les repas. Prenez un repas ou une collation toutes les deux ou trois heures.
- Mangez une grande variété d'aliments de chaque groupes alimentaires, selon le Guide alimentaire canadien.
- Évitez de consommer des fruits au déjeuner ou en collation. Mangez-les plutôt au dîner ou au souper. Évitez les jus de fruits.
- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes au dîner et au souper.
- Incluez des protéines à vos trois repas et à vos collations. Faites votre choix parmi la viande, la volaille, le poisson, les œufs, le fromage faible en gras, le beurre d'arachide, les noix, le tofu, les lentilles ou les haricots.
- Évitez les boissons sucrées comme le jus, la limonade, le thé glacé, les boissons gazeuses et les cafés spécialisés.
- Évitez les aliments sucrés comme les gâteaux, les tartes, les biscuits, la crème glacée et les beignes. Évitez aussi les sucres, notamment le sucre blanc, la cassonade, le sirop, le miel, la mélasse et la confiture.

- Equal<sup>MD</sup>/Nutrasweet<sup>MD</sup> (aspartame), Splenda<sup>MD</sup> (sucralose), Hermesetas<sup>MD</sup> (saccharine), Truvia<sup>MD</sup> (stévia) et Acesulfame-K sont des édulcorants artificiels. Vous pouvez les consommer en petites quantités.
- Évitez les aliments sucrés comme les gâteaux, les tartes, les biscuits, la crème glacée et les beignes, de même que les sucres comme le sucre blanc, la cassonade, le sirop, le miel, la mélasse et la confiture.

## S'agit-il d'un état permanent?

Bonne nouvelle : d'habitude, le diabète gestationnel disparaît et le taux de sucre redevient normal après l'accouchement. Vous n'aurez probablement pas à vérifier votre taux de sucre à la maison. Cependant, il existe une mince possibilité que le diabète se prolonge.

## Qu'arrive-t-il après la grossesse?

Maintenant que vous tenez votre nouveau-né dans vos bras, voici quelques conseils à suivre pour vous garder en bonne santé, vous et votre famille.

### **Demeurez active**

L'activité physique permet de diminuer votre risque de diabète et d'obésité, mis à part d'autres problèmes de santé. Elle augmente votre niveau d'énergie et contribue à votre bien-être.

### **Mangez sainement**

Il est important d'adopter une alimentation saine durant votre grossesse, et pour le reste de votre vie.

### **Maintenez un poids santé**

Un poids santé diminue le risque de diabète et de maladie cardiaque, et d'autres problèmes de santé.

### **Allaitiez**

L'allaitement est la meilleure façon de nourrir votre bébé. Il offre aussi un excellent moyen de perdre le poids que vous aurez pris durant votre grossesse.

### **Passez un test de dépistage du diabète**

Passez un test de dépistage du diabète de type 2 après votre grossesse :

- entre six semaines et six mois après votre accouchement;
- tous les trois ans (ou plus souvent, selon vos facteurs de risque).

## Vous planifiez une grossesse?

Voici quelques éléments à prendre en considération avant de devenir enceinte.

- Passez un test de dépistage du diabète.
- Si votre test du diabète a révélé un résultat anormal après votre dernier accouchement, collaborez avec votre équipe de soins pour vous assurer que votre taux de sucre redevient normal avant d'essayer de tomber enceinte de nouveau.
- Consommez un supplément d'acide folique. Prenez chaque jour une multivitamine renfermant 1 mg d'acide folique au moins trois mois avant de devenir enceinte. Certaines femmes auraient avantage à consommer de l'acide folique en plus grande quantité. Demandez à votre professionnel de la santé de vous faire ses recommandations à ce sujet.
- Maintenez un poids santé. Un poids santé avant la grossesse contribue à réduire les complications durant la grossesse.

713, chemin Montréal, Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

[hopitalmontfort.com](http://hopitalmontfort.com)