



## FICHE CONSEILS DIABETE GESTATIONNEL

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

Le diabète gestationnel est un trouble de la régulation du taux de sucre dans le sang (glycémie) entraînant un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie), apparaissant au cours d'une grossesse chez une femme initialement non diabétique. Il existe 2 cas de figures :

- Apparition d'un diabète inconnu que la grossesse va révéler
- Développement d'un diabète à l'occasion de la grossesse et qui disparaîtra le plus souvent après l'accouchement.

Le diabète gestationnel peut apparaître y compris chez les personnes ayant une bonne hygiène de vie.

### Quels sont les symptômes ?

Le plus souvent, le diabète gestationnel passe inaperçu. Quelques fois, il peut se révéler par une fatigue intense, une soif importante, des urines fréquentes et en grande quantité...

### Quels sont les risques pour l'enfant et la mère ?

Le glucose en excès de la mère est transféré au bébé entraînant une augmentation de son poids et de sa croissance (qui peut être de plus de 4kg à la naissance). Ceci peut aboutir à un accouchement difficile, avec des risques pour l'enfant à naître.

Du côté de la mère, le risque majeur est l'apparition d'une pré-éclampsie (pathologie associant œdèmes, protéines dans les urines, hypertension artérielle). Cette maladie est grave et peut aboutir à des hémorragies, dysfonctionnement des reins, apparition d'eau dans les poumons ...

De plus, il existe par la suite un risque de développer un diabète que ce soit pour la mère ou l'enfant.

Pour éviter tous ces risques, il est donc important de dépister et de traiter un éventuel diabète gestationnel.

### Qui dépister ?

Il est recommandé depuis 2010 un dépistage en fonction de la présence de certains facteurs de risque et non plus systématiquement chez toutes les femmes enceintes. Il faut au moins un facteur de risque parmi :

- un âge supérieur ou égal à 35 ans
- un IMC supérieur ou égal à 25 kg/m<sup>2</sup>
- un antécédent de diabète gestationnel
- un antécédent de macrosomie (poids de naissance d'un bébé supérieur à 4 kg)
- un antécédent de diabète chez un ou plusieurs apparentés du 1<sup>er</sup> degré (parents, frères, sœurs)

On peut également être amené à rechercher un diabète gestationnel si l'échographie retrouve une quantité trop importante de liquide amniotique ou des dimensions du bébé supérieures aux normes.

### Que faire s'il existe un facteur de risque ?

Il est conseillé de réaliser une glycémie à jeun au premier trimestre, qui doit être inférieure à 0,92g/L (soit 5,1 mmol/L).

Puis, dans un second temps entre la 24<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée, on réalise un test appelé « **HGPO** » (HyperGlycémie Provoquée par voie Orale). Le but est de prendre 75g de sucre par la bouche, puis de mesurer votre taux de sucre avec une prise de sang. La glycémie doit être inférieure à 1,80 g/L (soit 10 mmol/L) 1h après la charge orale en glucose ou inférieure à 1,53 g/L (soit 8,5 mmol/L) 2h après.

Si une des glycémies est supérieure à la norme, alors le diagnostic de diabète gestationnel est posé.

### Comment traiter le diabète gestationnel ?

Il faut une alimentation équilibrée et adaptée pour un meilleur contrôle du poids et de la glycémie. S'il n'existe pas de contre-indications médicales, l'activité physique comme la marche régulière est recommandée.

Une surveillance de la glycémie doit être réalisée 4 à 6 fois par jour. L'objectif est que le taux de sucre soit inférieur ou égal à 0,95 g/L à jeun, et inférieur à 1,20 g/L 2h après le début du repas. En fonction des glycémies :

- soit l'équilibre est atteint, il faudra donc poursuivre les règles hygiéno-diététiques
- soit l'objectif n'est pas atteint, il faudra alors débuter un traitement par insuline. Les traitements pour le diabète sous forme de comprimés sont interdits car dangereux pour le bébé.

### Est-ce que le diabète disparaîtra après l'accouchement ?

Dans la majorité des cas, le diabète disparaît après l'accouchement sauf s'il existe un diabète méconnu avant la grossesse. Pour cette raison, une glycémie vous sera demandé 3 mois après l'accouchement pour vérifier un retour à la normale.