

## Aux femmes atteintes de diabète gestationnel

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

Le diabète gestationnel est l'augmentation de la glycémie qui est découverte pendant la grossesse. Le risque d'avoir le diabète gestationnel augmente avec la durée de la grossesse et notamment pendant le dernier trimestre de grossesse.

### Quelles sont les causes du diabète gestationnel ?

L'insuline est une hormone qui est sécrétée dans le pancréas. Un des effets les plus importants de l'insuline est de réguler le taux de sucre dans le sang. Avec les changements hormonaux durant la grossesse, le corps devient de plus en plus insensible à l'effet de l'insuline en tant que réducteur de la glycémie, ce qu'on appelle la résistance à l'insuline. Le corps essaie de compenser en sécrétant encore plus d'insuline. Si le corps n'arrive pas à augmenter suffisamment la production d'insuline, le taux de glycémie devient élevé.

### Comment le diagnostic est-il établi ?

Le diagnostic s'établit après une hyperglycémie provoquée par voie orale ou un test de tolérance au glucose ou une courbe de glycémie. Le test consiste à boire un mélange contenant 75 grammes de glucose (un type simple de sucre) et de mesurer la glycémie à intervalles déterminés durant le test. Les valeurs de glucose qui dépassent une certaine limite indiquent la présence d'un diabète gestationnel. L'hyperglycémie provoquée par voie orale est effectuée si le taux de glycémie est trop élevé lors de la consultation chez la sage-femme ou si la femme enceinte présente des risques de développer le diabète gestationnel.

### Qui peut contracter le diabète gestationnel ?

À Stockholm, la fréquence du diabète gestationnel varie dans différentes parties de la région, entre 4-8 %. Le risque est augmenté chez les femmes ayant des proches malades du diabète, qui sont physiquement inactives ou en surpoids, ou qui prennent beaucoup de poids durant la grossesse. Le risque est également augmenté si la femme a déjà eu le diabète gestationnel auparavant ou mis au monde de gros bébés.

### Quels sont les risques en cas d'une glycémie élevée durant la grossesse ?

Une glycémie élevée peut impacter le fœtus durant toute la grossesse. Le sucre passe facilement à travers le placenta. Lorsque la glycémie est élevée chez la femme enceinte, elle devient également élevée chez le fœtus qui augmente sa production d'insuline, ce qui fait que le poids du fœtus augmente plus vite que d'habitude.

L'augmentation de la production d'insuline chez le fœtus explique aussi pourquoi la glycémie du bébé est faible directement après la naissance, et il a donc besoin d'alimentation supplémentaire avec du lait maternel tiré manuellement ou du lait infantile. Voir les informations aux patientes :

**Stimulation des seins pendant la grossesse** pour plus d'informations.

Lorsque les niveaux de glycémie sont normalisés, le pronostic pour la maman et le bébé sont très bons.

### Quel est le traitement du diabète gestationnel ?

Le but du traitement est de normaliser la glycémie. On y arrive en premier par les moyens suivants :

- Adaptation du régime alimentaire
- Activité physique quotidienne

- Éviter le tabac

Le régime doit être faible en sucres rapides mais riche en légumes et fibres. Il est important de ne pas manger de grandes portions et de répartir les repas sur la journée. Les taux extrêmes de glycémie sont ainsi évités et la réserve d'insuline est conservée. Voir les informations aux patientes : **Régime alimentaire en cas de diabète gestationnel.**

Une promenade rapide tous les jours ou un exercice équivalent contribue également à la réduction du besoin en insuline en augmentant la sensibilité à l'insuline. L'effet bénéfique de l'activité physique sur la glycémie est presque immédiat et il reste toute la journée. Parfois l'adaptation du régime alimentaire et l'augmentation de l'activité physique ne suffisent pas, un traitement par injection d'insuline ou par les comprimés Metformin peut s'avérer nécessaire.

**Metformin** passe à travers le placenta et agit en augmentant la sensibilité du corps envers l'insuline pour qu'une quantité inférieure d'insuline soit nécessaire pour parvenir à une glycémie normale. Parfois il est nécessaire de compléter le traitement avec de l'insuline supplémentaire, ou bien le traitement par l'insuline doit commencer immédiatement.

L'insuline ne traverse pas le placenta et n'arrive pas jusqu'au fœtus. Il peut être nécessaire d'augmenter les doses d'insuline durant la grossesse au fur et à mesure que la résistance à l'insuline diminue.

Il est important de continuer à mesurer le glucose quotidiennement durant toute la grossesse, pour savoir comment ajuster les doses d'insuline.

#### **Que se passe-t-il après l'accouchement ?**

Dans la plupart des cas, le traitement avec l'insuline et Metformin peut être arrêté immédiatement après l'accouchement, puisque le besoin du corps en insuline diminue à nouveau. Il est important de mesurer la glycémie quelques jours après l'accouchement pour s'assurer que le taux de glycémie est bon.

Dès sa naissance, la glycémie du bébé est mesurée plusieurs fois durant sa première journée de vie. Il est important de commencer rapidement l'allaitement après l'accouchement pour éviter un faible taux de glycémie chez l'enfant. En cas de besoin, du colostrum tiré manuellement ou du lait infantile peut être donné à l'enfant.

#### **Quels sont les risques sur le long terme ?**

Quand on est atteinte de diabète gestationnel, cela signifie que la capacité de réserve à produire de l'insuline est réduite. On ne peut pas influencer soi-même la capacité du corps à produire de l'insuline, mais en menant un style de vie sain, on peut éviter la résistance à l'insuline de façon que la production d'insuline soit suffisante. Après l'accouchement il est préférable de normaliser le poids et de rester active physiquement et de ne pas fumer. De cette façon on peut prévenir le diabète de type 2 plus tard dans la vie (le risque est de 50 %). C'est pourquoi il est important de continuer le suivi dans votre centre de soins primaires après la fin de la grossesse.

Le centre de protection maternelle Région de Stockholm

12/06/2023