

## DIABETE GESTATIONNEL

### Fiche à destination des patientes

Lors de chaque grossesse est effectuée la recherche d'un diabète : par le test d'O'Sullivan (taux sanguin de sucre = glycémie, une heure après 50g de sucre) au 6<sup>ème</sup> mois. Si ce test est anormal le diagnostic de diabète est confirmé par 4 prises de sang sur 3h, après 100g de sucre (sauf si O'Sullivan > 2g/l).

**Le diabète gestationnel signifie au cours de la grossesse votre pancréas ne fournit pas suffisamment d'insuline par rapport à vos besoins. Vos besoins qui augmentent de par la présence du fœtus, et la sécrétion d'hormones par le placenta ce qui diminue l'action de l'insuline. Le taux de sucre circulant dans votre corps est alors trop élevé.**

Ceci comporte des risques pour le fœtus : le sang qu'il reçoit contient trop de sucre, il va donc stocker dans différents organes, dont la graisse sous cutané, donnant ainsi un fœtus plus gros qu'il ne le devrait. Le sucre se stocke aussi au niveau du foie, des muscles dont le cœur pouvant entraîner une insuffisance cardiaque.

A la naissance, les apports continus et trop sucrés s'arrêtent après la section du cordon, pour être remplacés par une alimentation fractionnée (les tétées au sein ou au biberon), il y a alors un risque d'hypoglycémie (glycémie trop basse) du nouveau-né le temps que son organisme s'adapte. Des surveillances régulières de la glycémie seront donc faites les 1<sup>ers</sup> jours chez votre enfant.

**Pour la mère une glycémie trop élevée favorise les infections notamment urinaires et vaginales.**

Il est donc extrêmement important que les glycémies soient normales pendant votre grossesse. Pour cela il faut rééquilibrer la balance entre les possibilités de sécrétion d'insuline par votre pancréas et les besoins en insuline. Les besoins en insulines dépendent de votre alimentation et de votre activité physique.

On peut donc, en pratiquant une activité physique (adaptée à votre état de grossesse) et en diminuant la quantité de sucre de votre alimentation au minimum nécessaire à vos besoins et à ceux du fœtus, diminuer vos besoins en insuline. Ainsi cela suffit 8 fois sur 10 à équilibrer la balance et donc vos glycémies. Une surveillance par un minicycle (glycémie à jeun, glycémie 2h après le début du petit déjeuner et du déjeuner) tous les 2 semaines permettra de s'assurer du bon équilibre = si glycémies inf à 0.95g/l, et 2h après le début du repas inf à 1.20g/l.

Si malgré la diminution des besoins en insuline, l'équilibre n'est pas obtenu, il faudra alors ajouter de l'insuline aux doses nécessaires (un diabétologue suivra alors votre grossesse en association avec votre gynécologue).

Une fois le diagnostic de diabète fait, votre grossesse va être surveillée de façon plus intensive, afin de s'assurer du bien être du fœtus et de l'absence de complications :

- La surveillance se fera en l'absence de traitement par insuline : par une surveillance tous les 15 jours chez le gynécologue (bilan sanguin, recherche d'infection urinaire et vaginale, échographie).
- Si vous nécessitez un traitement par insuline et e l'absence de signes de gravité : par une surveillance pluri hebdomadaire par la sage-femme (poids, recherche de sucre et acétone dans les urines, monitoring = surveillance des battements cardiaque du fœtus), et tous les 15 jours chez le gynécologue (bilan sanguin, recherche d'infection urinaire et vaginale, échographie).

**Pour diminuer les risques de cette maladie, il convient donc de bien suivre le régime qui vous a été conseillé de faire l'activité physique, et de respecter le suivi qui vous est proposé.**

Après l'accouchement les glycémies se normalisent, une surveillance sera faite à la maternité après l'accouchement. Mais le fait d'avoir fait un diabète pendant votre grossesse vous place dans une situation de risques de devenir diabétique (50% dans les 8 ans). Pour cela il convient dans les 3 mois qui suivent l'accouchement de consulter un diabétologue afin qu'il évalue avec vous les éléments (alimentation, activité physique) qui peuvent prévenir ou retarder l'apparition du diabète et mettre en place un dépistage annuel par glycémie au doigt (capillaire).