

Le diabète gestationnel



Vous venez d'apprendre que vous avez un diabète gestationnel (DG)

Annnonce bouleversante ! Pour vous, votre entourage aussi...

- Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?
- Est-ce que c'est grave ?
- Vais-je devoir consulter beaucoup de médecins ?
- Faut-il faire un régime ?
- Faut-il arrêter le sport ?
- Vais-je être malade pendant toute ma vie ?



Quelques informations et rappels sur le diabète gestationnel

Chez un individu non diabétique

Lorsqu'une personne mange, une augmentation de son taux de sucre dans le sang (**glycémie**) apparaît.

Cette augmentation est normale, elle est régulée par une hormone appelée **insuline** qui est sécrétée par le pancréas.

Cette hormone maintient le taux de sucre dans le sang à un niveau acceptable, **en régulant les pics de glycémie après les repas** (pics d'hyperglycémie postprandiale).



Les bouleversements pendant la grossesse

Les besoins en insuline deviennent beaucoup plus importants chez toutes les femmes.

Toutefois pour certaines d'entre elles, il arrive que le pancréas ait du mal à produire l'insuline nécessaire pour s'adapter aux nouveaux besoins et ainsi bien réguler le taux de sucre dans le sang tout au long de la journée.

Ce trouble de la régulation de la glycémie au cours de la grossesse, caractérisé par l'apparition d'une hyperglycémie chronique, est appelée **diabète gestationnel**.



Une fois l'accouchement terminé, le corps reprend peu à peu ses repères.

Dans la grande majorité des cas, et grâce à un bilan réalisé à 3 et/ou 6 mois après l'accouchement, on observe que **le diabète gestationnel disparaît** dans les jours ou semaines suivant l'accouchement.



La surveillance de mon diabète

Je ne sors jamais sans **mon lecteur de glycémie pour pouvoir me contrôler :**

- Si je ne me sens pas bien
- Si je mange ou passe la journée à l'extérieur



Objectifs glycémiques à jeun :
maximum 0.95g/L en post prandial

(= 2 heures après le début du repas) 1.20 g/l



Je suis en hypoglycémie



J'identifie les signes

Ce que je ressens

Sueurs, tremblements, faim, troubles de la vision, troubles de la parole, troubles du comportement

Je réagis

Arrêt des activités

+ RESUCRAGE : 15g de glucides (3 sucres, 1 verre de jus ou de sodas, 1 pâte de fruits, 1 cuillère à soupe de confiture, ou de miel)



Je recontrôle

je recontrôle ma glycémie au bout de 20 minutes :



elle est toujours autour de 0.60g/l

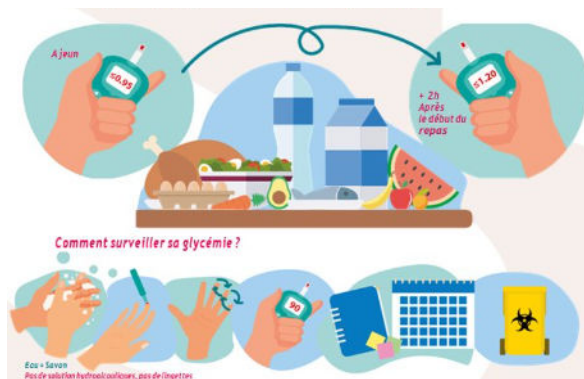


Elle doit être au-dessus de 1g si le prochain repas est éloigné, je prends une collation

Je note mon résultat dans mon carnet et la cause si je l'ai trouvée

Les objectifs glycémiques avant et après le repas

- **Surveiller vos glycémies et votre poids** avec l'aide de l'équipe soignante qui vous indiquera à quelle fréquence vous devez surveiller vos glycémies et vous expliquera les objectifs avant et après les repas.



- **Utiliser votre carnet pour inscrire vos glycémies,** votre poids et toutes les informations utiles à l'interprétation de vos résultats.



- **Équilibrer et fractionner si besoin votre alimentation** avec l'aide d'un diététicien



- **Pratiquer un exercice physique régulier** sauf si contre-indication médicale stricte.

Le médecin peut être amené à vous prescrire de l'insuline si les modifications de votre hygiène de vie ne permettent pas d'obtenir un équilibre glycémique satisfaisant.

Il ne s'agit pas d'un traitement définitif. L'insuline sera arrêtée le jour de l'accouchement, et ne présente pas de risque pour votre bébé.

Les petits maux de la grossesse

Si j'ai des nausées, vomissements, reflux acides, fringales...

Je mets en place des collations au cours de la journée et je mange lentement en mâchant longuement.

Je privilégie **les glucides complexes*** pour éviter les hypo-glycémies et j'essaie d'éviter les aliments gras, acides et/ou pimentés, les cuissons à odeur fortes et les aliments au goût prononcé.

Je privilégie les aliments qui contiennent des sucres dits complexes qui me donne de l'énergie tout au long de la journée (riz, pâtes, semoule, pomme de terre, légumes secs, pain, céréales) pour éviter les hypoglycémies ...

J'essaie de consommer des aliments froids.

Je me couche à distance du repas en surélevant ma tête

*Glucides complexes : sucres qui sont contenus dans les céréales, produits céréaliers, légumineuses ou légumes secs.



Si je suis constipée...

- Je bois au moins 1.5L d'eau par jour, riche en magnésium (sup à 50 mg/l)



- J'augmente ma consommation d'aliments riches en fibres(haricots verts, brocolis, pommes....)



- Je maintiens une activité physique quotidienne «raisonnable» en l'absence de contre-indication (sauf jardinage).
- Je n'utilise pas de laxatifs sans l'avis de mon médecin.



Mon alimentation pendant le diabète gestationnel



Les rendez-vous avec un **diététicien** sont importants pour adapter votre alimentation à votre mode de vie, votre culture et à votre nouvelle condition de maman.

Mon activité physique pendant le diabète

Ce n'est pas dangereux ?

Ce n'est pas dangereux ni pour vous ni pour votre bébé.

L'activité physique est un facteur clé sur lequel vous pouvez jouer pour réguler votre taux de sucre (glycémie).



Pratiquée régulièrement, elle apporte de nombreux bénéfices tant physiques que psychologiques, notamment:


- réduction de l'anxiété
- sensation de bien-être
- soulagement de certaines douleurs
- meilleur contrôle de la respiration
- prévention de la prise de poids trop importante
- ou encore préservation de la masse musculaire.



Comment réaliser cette activité physique ?

Avant tout : Aimez l'activité que vous choisissez ! **Planifiez** cette activité en tenant compte de l'heure de vos repas et des éventuelles prises d'insuline.

Pour qu'elle soit le plus bénéfique possible, voici les clés :

- **Régularité** : plusieurs fois par semaine (3 à 4 fois par exemple).
- **Courte durée** : 1h maximum 
- **Faible intensité** : elle peut progressivement être augmentée sans que la fréquence cardiaque ne dépasse 140 battements par minute.
- **Pauses respectées** : Prévoyez des pauses toutes les 10 ou 15 minutes pour vous hydrater et surveiller votre glycémie si besoin.
- **Sécurité** : Ecoutez votre corps et stoppez l'activité pour toute douleur ressentie lors de cette activité, ou en cas de malaise, et parlez en immédiatement à votre médecin.
- **Contrôle de la glycémie** : Régulièrement et en cas d'hypoglycémies : resucrez vous.

Les hypoglycémies peuvent survenir à distance de l'effort, alors prévoyez de quoi vous resucrez sur vous.

Quelle activité puis-je pratiquer?

Sont conseillées :

- Marche
- Natation
- Vélo d'appartement
- Gymnastique douce
- Yoga adapté à la grossesse



Sont déconseillés, les sports trop violents, avec les risques ci-dessous :

- Risque de chute (ski, patin à glace, ...)
- Risque de choc (boxe, sport collectif, ...)
- Activités à secousses et déplacements brusques (tennis, équitation, jogging si vous êtes dans le second trimestre de grossesse)



30 Minutes - 1 à 4 fois / semaine

Vous pouvez pratiquer des activités cardiorespiratoires moyennes et des séances de musculation et d'étirements

Vos contacts



ser-diabete-idf.org