

# Le diabète gestationnel

Traitement

de 3 à 20 % des femmes enceintes sont atteintes de diabète gestationnel (DG).

## Facteurs de risque du DG :

- ◆ Être âgée de 35 ans ou plus.
- ◆ Appartenir à un groupe à haut risque (origine autochtone, hispanique, sud-asiatique, asiatique ou africaine).
- ◆ Être obèse (IMC de 30 kg/m<sup>2</sup> ou plus).
- ◆ Avoir été atteinte de DG lors d'une grossesse précédente.
- ◆ Avoir donné naissance à un bébé pesant plus de 4 kg (9 lb).
- ◆ Avoir un parent atteint de diabète de type 2 (père, mère, frère ou sœur).
- ◆ Être atteinte du syndrome des ovaires polykystiques ou d'*acanthosis nigricans* (tâches foncées sur la peau).

Toutes les femmes enceintes devraient subir un dépistage du DG entre la 24<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse. Si vous êtes enceinte, demandez à votre fournisseur de soins de santé de planifier un dépistage du DG à votre intention.



## Qu'est-ce que le diabète gestationnel (DG) ?

Le DG est une maladie qui se manifeste pendant la grossesse lorsque l'organisme de la mère ne peut pas produire suffisamment d'insuline pour répondre aux besoins de croissance du bébé et aux modifications du taux hormonal. L'insuline permet de contrôler le taux de glucose (sucre) sanguin (aussi appelé glycémie). La glycémie augmente lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline.

## Que signifie le diabète gestationnel pour moi ?

En cas de diagnostic de DG, vous devez collaborer étroitement avec votre équipe de soins de santé pour conserver votre glycémie dans l'intervalle normal tout au long de votre grossesse. La glycémie revient habituellement à la normale après la naissance du bébé; le DG disparaît à ce moment-là. Vous aurez toutefois un risque plus élevé de diabète lors de vos prochaines grossesses et de diabète de type 2 plus tard dans la vie (une maladie qui persiste toute la vie).

## Que signifie le diabète gestationnel pour mon bébé ?

Vous pouvez quand même vous attendre à avoir un bébé en santé pourvu que vous contrôliez votre glycémie. En cas de diabète gestationnel non diagnostiqué ou non traité, on observe une glycémie élevée qui augmente le risque d'avoir un bébé plus gros que la normale et donc un accouchement plus difficile. Le DG peut aussi augmenter le risque d'obésité et de diabète de type 2 chez votre bébé.

En traitant votre DG, vous pouvez vous attendre à vivre votre grossesse en santé et à avoir un bébé en forme et en santé. Voilà une bonne nouvelle !

## À quoi dois-je m'attendre après ma grossesse ?

Votre glycémie reviendra probablement à la normale après la naissance de votre bébé. Il est toutefois important de garder à l'esprit que vous aurez un risque plus élevé de DG et de diabète de type 2 à l'avenir. Vous pouvez diminuer ce risque en adoptant un mode de vie sain, c'est-à-dire en ayant une alimentation saine, en conservant un poids santé et en étant physiquement active. Rappelez-vous qu'un mode de vie sain comporte des avantages pour l'ensemble de votre famille.

PLUS >

## Le diabète gestationnel augmente votre risque de diabète de type 2.

**Il est important de subir des tests de dépistage du diabète de type 2 aux intervalles prévus. Un diagnostic précoce et un traitement approprié de cette maladie vous aideront à :**

- ◆ **Vivre vos prochaines grossesses en santé** Un diabète gestationnel non diagnostiqué augmente le risque de fausses couches et de malformations congénitales.
- ◆ **Rester en santé et prévenir les complications du diabète**, comme une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral et des lésions oculaires, rénales ou neurologiques.

## Rappelez-vous que vous devez subir un dépistage du diabète de type 2 :

- ◆ Entre six semaines et six mois après votre accouchement.
- ◆ Lorsque vous planifiez une nouvelle grossesse.
- ◆ À tous les trois ans (ou plus souvent selon vos facteurs de risque).

## Pour rester en santé, traitez votre DG dès maintenant !

### Comment puis-je traiter mon diabète gestationnel ?

#### Ayez une alimentation saine :

Une alimentation saine comporte des avantages pour vous et votre famille, aussi bien pendant votre grossesse qu'à l'avenir. Le fait de savourer des aliments des quatre groupes alimentaires et de manger à des heures régulières joue un rôle important dans la gestion de la glycémie. Cela vous aide en outre à avoir la meilleure alimentation possible, à la fois pour vous et votre bébé.

#### Ayez un gain de poids normal pendant la grossesse :

Le gain de poids recommandé varie en fonction du poids avant la grossesse. Il n'est pas recommandé de perdre du poids. Consultez votre équipe de soins de santé pour vérifier le gain de poids souhaitable pendant votre grossesse.

#### Soyez physiquement active, autant que possible :

La pratique régulière de l'activité physique peut vous aider à contrôler votre glycémie et à gérer votre stress. Cela vous permet également de préparer votre corps pour le travail et l'accouchement et de mieux récupérer par la suite.

#### Vérifiez votre glycémie :

Il est possible qu'on vous fournisse un glucomètre pour faire vos tests de glycémie à la maison. Cela vous permettra de vérifier, en collaboration avec votre équipe de soins de santé, si votre DG est bien contrôlé.

#### Prenez de l'insuline si nécessaire :

Étant donné qu'une alimentation saine et la pratique de l'activité physique ne permettent pas toujours de contrôler la glycémie, vous devrez peut-être prendre de l'insuline pour avoir une glycémie normale. Cela favorisera votre santé et celle de votre bébé.

Votre équipe de soins de santé peut répondre à vos questions et vous accompagner pendant cette étape importante de la vie. Cette équipe peut être composée d'un médecin, d'une infirmière et d'une diététiste. Rappelez-vous toutefois que le membre le plus important de cette équipe, c'est VOUS !

*À l'heure actuelle, plus de 9 millions de Canadiennes et Canadiens vivent avec le diabète ou le prédiabète. À travers le pays, l'Association Canadienne du Diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en outils pratiques - nous tenons la promesse de notre mission. Visitez [diabetes.ca](http://diabetes.ca) pour de plus amples renseignements.*

**diabetes.ca**  
1-800-BANTING (226-8464)

Association  
**@** Canadienne  
du Diabète

