

Le diabète gestationnel

Le diabète gestationnel est l'un des problèmes les plus communs de la grossesse. Il est causé par une trop grande circulation de sucre dans le sang de la mère, c'est-à-dire par une glycémie trop élevée.

Les conséquences négatives possibles du diabète gestationnel

Pour le bébé

- Un poids plus gros que la normale (bébé macrosome, plus de 4 kg)
- Un bébé de petit poids (moins du 10^e percentile)
- Une dystocie des épaules (lorsque les épaules du bébé restent coincées dans le bassin après la naissance de la tête, ce qui peut occasionner des blessures)
- Le décès du bébé avant ou après la naissance (mortinaissance)
- Des hypoglycémies (baisse du taux de sucre dans le sang)

Pour la mère

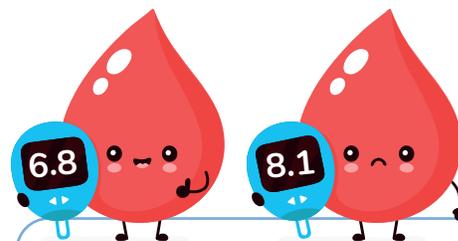
- Développer en fin de grossesse de la haute tension artérielle et une pré-éclampsie (maladie liée à l'hypertension artérielle)
- Césarienne
- Développer un diabète de type 2 plus tard

Limites

Certaines femmes questionnent la validité du test en raison de leur alimentation équilibrée qui comporte peu d'apports en sucre raffiné. Sachez cependant que les fruits et les féculents contiennent des quantités modérées de glucides pouvant amener à totaliser l'équivalent de 50 g de glucides lors d'un repas.

Effets indésirables

Chez certaines femmes, les solutions sucrées (50 g ou 75 g) peuvent provoquer des effets secondaires comme des nausées, des maux de tête, de la fatigue, des étourdissements, des ballonnements, de la diarrhée ou des vomissements.



Le test diagnostic

Ce test s'effectue après un jeûne de 8 h et consiste à boire un jus contenant 75 g de glucose. La sage-femme fera une prise de sang avant, 1 h après et 2 h après l'ingestion. Si l'une des trois glycémies est élevée, cela confirmera que vous avez un diabète gestationnel.

Dépistage durant la grossesse : recommandé entre 24 et 28 semaines

Le dépistage peut être effectué lors d'un rendez-vous avec votre sage-femme. Il consiste à boire un jus à saveur d'orange contenant 50 g de glucose. Vous n'avez pas à être à jeun, mais nous vous conseillons d'éviter de manger un repas ou une collation sucrée avant le test. Une heure après l'ingestion du jus, la sage-femme fera une prise de sang.

Si le test de dépistage revient élevé, un test diagnostique, aussi appelé 75 g, vous sera conseillé.

De plus, si vous présentez certaines conditions exposées à la page suivante, votre sage-femme pourrait vous recommander un dépistage en début de grossesse également.

Entre **3 et 20%** des femmes enceintes sont touchées par le diabète gestationnel.

Source : Evidence Based Birth Large pourcentage

Le suivi de grossesse avec un diabète gestationnel

Si vous recevez un diagnostic de diabète gestationnel, vous serez référée à la clinique de diabète de l'hôpital. Vous rencontrerez une nutritionniste qui pourra vous conseiller sur votre alimentation et une infirmière qui vous enseignera comment mesurer vos glycémies à la maison. La majorité des femmes réussissent à contrôler leurs glycémies à l'aide d'un ajustement alimentaire et de l'exercice physique.

Selon la Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada (SOGC), le traitement des femmes atteintes de diabète gestationnel et l'optimisation du contrôle de la glycémie :

- réduisent le risque de pré-éclampsie
- réduisent le risque de macrosomie (bébé ayant un poids supérieur à 4 kg) (jusqu'à 50 %)
- réduisent le risque de dystocie

- des épaules (jusqu'à 60 %)
- réduisent le risque de mort fœtale in utero
- réduisent le risque de césarienne
- réduisent le risque d'hypoglycémie chez le bébé à la naissance

Si le diabète gestationnel est bien contrôlé par la diète, vous pouvez rester sous les soins de votre sage-femme. Certains examens supplémentaires vous seront conseillés afin de s'assurer du bien-être du bébé et de déterminer le moment optimal de l'accouchement.

Toutefois, s'il n'est pas possible de bien contrôler les glycémies avec la diète et que le diabète gestationnel nécessite de la médication, votre suivi de grossesse devra être transféré à l'équipe de gynécologues.

Après l'accouchement

L'allaitement et le peau-à-peau sont recommandés tôt après l'accouchement pour éviter les baisses de sucre sanguin chez le bébé (hypoglycémie).

Normalement, le diabète gestationnel se résorbe sans problème après l'accouchement. Les femmes ayant eu un diagnostic de diabète gestationnel sont toutefois à plus haut risque de développer un diabète plus tard en raison des facteurs de risque communs.

Un test de dépistage leur sera recommandé à nouveau 2 mois après l'accouchement.

Références :

Directive clinique de la SOGC : N°393 - Le diabète pendant la grossesse.

Société Canadienne de Pédiatrie : Le dépistage et la prise en charge des nouveau-nés à risque d'hypoglycémie.

Evidence Based Birth : Gestational Diabetes.

Diabetes Canada : Diabetes and pregnancy.

Association of Ontario Midwives : Literature review : Gestational diabetes mellitus.

Mon niveau de risque

Le tableau ci-contre vous présente les facteurs augmentant vos risques de développer un diabète gestationnel.

- Surplus de poids ou obésité (indice de masse corporelle supérieur à 30)
- Antécédent de diabète gestationnel lors d'une grossesse précédente
- Antécédent de diabète dans la famille proche (parents, grands-parents, fratrie)
- Accouchement antérieur d'un bébé de plus de 4 kg ou 8 livres 13 onces
- Âge égal ou supérieur à 35 ans
- Certaines origines ethniques (autochtone, africaine, asiatique, hispanique, sud-asiatique)
- Syndrome des ovaires polykystiques
- Acanthosis nigricans : affection de la peau causant un assombrissement et un épaissement principalement au niveau des plis du cou et des aisselles
- Prise de corticostéroïde oraux (les inhalateurs pour l'asthme et les crèmes pour les affections de la peau ne modifient pas la glycémie)