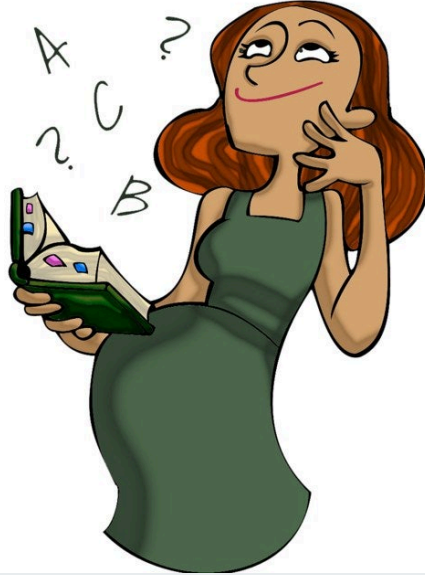




Le diabète gestationnel : suis-je concernée?

GROSSESSE

ARTICLE

"Une de mes amies a fait du diabète pendant sa grossesse. Si j'en ai moi aussi, est-ce grave pour mon bébé ?" Détecté pendant la grossesse, le diabète gestationnel est un trouble à prendre au sérieux. Avec quelques précautions, et un suivi régulier, bébé naît en pleine santé !

Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

C'est un diabète qui se manifeste uniquement pendant la grossesse et qui disparaît généralement après. Il se caractérise par une **glycémie à jeun élevée** (entre 1,3g/l et 2 g/l), l'insuline produite par le pancréas ne suffisant plus à réguler le taux de sucre dans le sang. La grossesse est une période particulièrement à risques car les besoins en insuline sont plus importants.

Existe-t-il des signes annonciateurs ?

Comment le détecte-t-on ?

Certains signes peuvent alerter le médecin : soif intense, envie fréquente d'uriner, fatigue... Le diabète gestationnel peut être détecté entre la 24^{ème} et la 28^{ème} semaine, via une prise de sang. Le test est généralement prescrit lors du sixième mois.

Quelles sont les conséquences pour le bébé ?

La plupart des femmes enceintes souffrant de diabète donnent naissance à des bébés sans problèmes de santé. Mais, s'il est mal surveillé, le diabète peut entraîner une prise de poids excessive pour le bébé (plus de 4 kg) rendant l'accouchement plus compliqué (risque de césarienne).

Existe-t-il des facteurs de risques ?

Oui : certaines femmes sont plus exposées que d'autres. C'est le cas notamment si vous avez des personnes diabétiques dans la famille, si vous avez un excès de poids, si vous avez déjà eu un diabète gestationnel lors d'une grossesse précédente, si vous avez plus de 35 ans, si vous avez déjà eu un bébé de plus de 4 kg...

Faut-il modifier son alimentation ?

Il faut tout d'abord faire des repas réguliers (3 repas par jour + une à deux collations) et équilibrés pour éviter les variations trop brutales de glycémie. Ne sautez pas les repas et évitez de grignoter. Adoptez aussi ces bons réflexes :

- préférez les **glucides complexes** (céréales, féculents, légumes secs, riz, pâtes, pommes de terre...) aux sucres simples (pâtisseries, sucre blanc, confitures, boissons sucrées et bonbons...) ;
- évitez les aliments à **index glycémique élevé**, qui provoquent une sécrétion rapide d'insuline : pain blanc, pommes de terre, riz blanc, confiseries... et privilégiez les index glycémiques bas : pâtes complètes, riz complet, quinoa, céréales comme le boulgour ou le sarrasin...
- consommez suffisamment de **légumes verts et de fruits** qui, grâce à leur richesse en fibres, aident à réguler l'absorption des glucides (pour les fruits, pas plus de 2 par jour, toujours en fin de repas) ;
- mangez des **protéines** à chaque repas ;
- évitez les **aliments riches en matières grasses** : saucissons, viennoiseries, fromages...

Votre médecin vous donnera toutes les informations nécessaires sur le

fonctionnement de la glycémie, et vous dirigera vers un diététicien pour vous aider à réaliser vos menus.

Quelles autres précautions adopter ?

L'hygiène de vie est également importante. Pensez à vous aérer, à faire du sport (natation par exemple) et à marcher au moins 30 minutes par jour. Le tout sans forcer bien évidemment ! Une demi-heure d'activité douce par jour est importante pour aider à réguler votre glycémie.

Et après l'accouchement, mon bébé et moi-même serons-nous diabétiques ?

Rassurez-vous, votre bébé ne naît pas diabétique. Quant à vous, c'est pareil : vous ne serez pas atteinte de diabète après la naissance du bébé. Dans 98% des cas, le diabète disparaît après l'accouchement, néanmoins le risque de développer un diabète définitif à long terme existe. Réduire ce risque, c'est possible, en respectant une alimentation équilibrée et en ayant une activité physique régulière. Si vous êtes à nouveau enceinte, le risque de développer un diabète lors des grossesses suivantes est très élevé. Par conséquent, il est nécessaire de réaliser un test de dépistage dès le début de la grossesse.