



## Contrôler son diabète gestationnel D<sup>r</sup> Maëlle TABES

Diabète gestationnel à l'officine : notions à connaître et rôle  
du pharmacien dans la prise en charge de la pathologie  
12 juin 2023

Le diabète gestationnel représente la pathologie gravidique la plus courante de nos jours et a la particularité d'être résolutif après l'accouchement. Toutefois, cette pathologie peut être à l'origine de complications chez la maman au cours de sa grossesse et après l'accouchement. Il existe également des risques pour le bébé à naître sur le court et le long terme.

La prise en charge rapide et adaptée du diabète gestationnel entraîne une réduction certaine de l'ensemble de ces risques pour les deux parties. Ce sont des mesures hygiéno-diététiques qui seront mises en place. Si elles se révèlent insuffisantes, alors c'est l'insulinothérapie qui sera instaurée.

Aussi, de façon à bien gérer la pathologie, la patiente devra plusieurs notions : autosurveillance glycémique, alimentation adaptée, activité physique, techniques d'injection d'insuline, la gestion des déchets biologiques,... L'équipe officinale, professionnelle de santé de proximité et d'accès facile, est un acteur clé dans l'aide et l'éducation thérapeutique de la patiente pour qu'elle contrôle au mieux sa pathologie et ainsi réduire les risques encourus pour elle-même et leur enfant à naître.



## Tout savoir sur le Diabète gestationnel

Le diabète gestationnel est une maladie qui touche 8,6% des femmes au cours de la grossesse. Mais, qu'est-ce que le diabète gestationnel et qu'est-ce que cela implique ? On vous explique tout !

### Qu'est-ce que c'est ?

Le diabète gestationnel se définit comme étant un **taux de sucre dans le sang trop élevé** au cours de la grossesse. Ce taux revient à la normale après l'accouchement.



### Y-a-t'il des risques ?

Oui, il existe des **risques pour la maman et le futur bébé** si le diabète est mal équilibré. En effet, plus la glycémie est contrôlée, plus les risques de complications sont diminués.



Pour la maman, il y a le risque d'**hypertension associée ou non à la présence de protéines dans les urines** pendant la grossesse et d'accouchement par **césarienne**. Sur le long terme, ce diabète gestationnel peut déclencher un diabète de type 2.



Pour le bébé, un poids anormalement élevé appelé "**macrosomie**" ainsi qu'une glycémie basse au moment de l'accouchement représentent les principaux risques du diabète gestationnel. A l'âge adulte, un surpoids, une obésité ou même un diabète de type 2 peuvent survenir.

### Quels sont les traitements ?

Il existe plusieurs types de traitements pour équilibrer au mieux la glycémie.

#### Première intention

Tout d'abord, des **règles alimentaires et des activités physiques** vont être mises en place pour abaisser le taux de sucre dans le sang

#### Deuxième intention

Si les mesures diététiques et physiques mises en place sont insuffisantes, alors des **injections d'insuline** seront instaurées.

## Tout savoir sur l'Autosurveillance glycémique

### Qu'est-ce que c'est ?

L'autosurveillance glycémique permet à la maman de mesurer elle-même son taux de glucose dans le sang afin de savoir si celui-ci est compris dans les valeurs normales qui sont 0,60-0,90 g/L à jeun et 1,20-1,30 g/L après un repas.



### Pour quoi faire ?

Les mesures obtenues après un contrôle de la glycémie permettent de savoir si les traitements instaurés sont suffisants ou s'ils doivent être adaptés.



**Au minimum 4 autosurveillances glycémiques** doivent être réalisées au quotidien ! Celles-ci se feront à jeun et 1 heure après chaque repas. **Si la maman est sous insuline, alors ce sera 6 mesures quotidiennes** qu'il faudra réaliser, soit avant et après chaque prise alimentaire.



L'autosurveillance glycémique nécessite :  
- un **stylo autopiqueur**,  
- une **lancette** à usage unique,  
- une **bandelette** à usage unique,  
- un **lecteur de glycémie**,  
- une **poubelle DASRI**.

### Quelles sont les étapes ?

Avant chaque contrôle, il faut, au préalable, insérer la lancette dans le stylo autopiqueur et mettre la bandelette dans le lecteur de glycémie.



### Quelques règles

- Bien **se laver les mains** à l'eau savonneuse avant la mesure,
- Ne pas utiliser de désinfectant ou de gel hydroalcoolique,
- Bien **piquer sur le côté du doigt** et non sur la pulpe,
- Jeter la lancette et la bandelette après le contrôle dans une poubelle adaptée.

## Tout savoir sur les Règles hygiéno-diététiques

### Qu'est-ce que c'est ?

Dans la plupart des cas de diabète gestationnel, la mise en place de **mesures hygiéno-diététiques** associant une **bonne alimentation** et des **activités physiques** suffisent à maintenir un équilibre glycémique. C'est pourquoi, on parle de **traitement de première intention**.



### Activité physique

La pratique d'une activité physique est primordiale car elle permet une **dépense énergétique**. Cette notion est d'autant plus importante dans le diabète gestationnel, car elle participe à la **régulation du glucose dans le sang**.



Il faut privilégier les **sports dits "doux"**, c'est-à-dire la natation, la marche à pied, le vélo d'appartement, la gymnastique douce ou encore le yoga prénatal.



Il est important de ne pas pratiquer des activités présentant des risques de chutes, de choc ou alors de déplacements brusques tel que le ski, l'équitation, les sports de combat ou le tennis.

### L'alimentation

Dans le diabète gestationnel, il n'est pas question de régime restrictif mais bel et bien d'une **alimentation équilibrée**. On récapitule pour vous !

- **Préparations "faites maison"**
- **Fruits et légumes** : à chaque repas
- **Légumineuses** : au moins 2 portions par semaine
- **Féculents** (si possible complets) : à tous les repas
- **Poissons gras** : au moins 2 portions par semaine
- **Eau** : au moins 1,5 L par jour

- Plats industriels
- Produits trop sucrés, salés et/ou gras

## Tout savoir sur l' Insulinothérapie

La mise en place d'un traitement par insuline est appelé insulinothérapie. En quoi cela consiste ?

### L'insuline, c'est quoi ?

L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle est la seule à avoir un **pouvoir hypoglycémiant**, ce qui veut dire qu'elle a la capacité d'abaisser le taux de glucose dans le sang lorsque celui-ci est trop élevé.



### Quand l'utiliser ?

L'insulinothérapie est le **traitement de seconde intention** du diabète gestationnel, ce qui signifie qu'il sera mis en place lorsque les mesures hygiéno-diététiques sont insuffisantes pour contrôler la glycémie.

### Types d'insuline

Il existe plusieurs types d'insulines.

Tout d'abord, les **analogues dits "lents"** qui vont être injectés 1 à 2 fois par jour car ils ont une durée d'action variant de 12 à 42h.

Il y a également les **analogues à action rapide** qui vont être administrés avant chaque repas.

Enfin, on retrouve les **insulines prémix** qui sont des mélanges entre des analogues lents et rapides. Leurs injections se feront 2 fois par jour.

### Comment utiliser un stylo à insuline ?

Les stylos à insuline sont les dispositifs médicaux les plus utilisés pour s'injecter cette hormone. Il doit être **monté d'une aiguille à usage unique** avant chaque injection. Par la suite, il faut **purger le stylo** avant chaque utilisation, puis **choisir la dose d'insuline** qui sera injectée grâce à la molette située à la base du stylo. L'injection peut ensuite avoir lieu. Il faudra attendre une dizaine de secondes après avoir appuyé sur le bouton poussoir sur le haut du stylo.



### Les étapes



### A retenir

- L'insuline se conserve au réfrigérateur tant qu'elle n'est pas entamée
- Après la première utilisation de l'insuline, la conservation se fait à température ambiante de moins de 25°C
- Ne pas congeler l'insuline
- Il est primordial de varier les zones d'injections à chacune d'elles : ventre, cuisses, bras et fesses

## On répond à vos questions !

### Puis-je allaiter après un diabète gestationnel ?

Oui ! **L'allaitement maternel est recommandé** pour un bébé né de mère ayant eu un diabète gestationnel. Il confère de nombreux bienfaits chez le bébé et chez la maman comme par exemple une diminution des infections chez l'enfant, une action préventive sur la survenue d'un diabète dans le futur ou de surpoids.



### Et si mon diabète perdure après la grossesse ?

Dans certains cas, un diabète diagnostiqué au cours de la grossesse perdure après l'accouchement. Dans ce cas, il ne s'agit pas d'un diabète gestationnel mais il est impossible de les différencier au moment du diagnostic. C'est pourquoi, les glycémies seront contrôlées après l'accouchement.



### Suis-je à risque de développer un diabète gestationnel ?

Il existe des **facteurs de risque** en ce qui concerne la survenue d'un diabète gestationnel. Si vous présentez un ou plusieurs des critères ci-contre, alors oui, vous êtes susceptibles de développer ce type de diabète.



- Âge maternel de plus de 35 ans
- Antécédents familial ou personnel de diabète et/ou de diabète gestationnel
- Antécédents de bébé macrosome
- IMC maternel supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup>
- Prise de poids de plus de 18 kg au cours de la grossesse
- Mère atteinte d'hypertension artérielle

### Est-ce que les récurrences de diabète gestationnel sont inévitables pour mes prochaines grossesses ?

Non, les récurrences de diabète gestationnel ne sont pas inévitables. Cependant, si un diabète gestationnel s'est déclaré, alors il y a un risque de l'ordre de 30 à 84% d'en déclarer un autre lors des grossesses futures. Ce risque est d'autant plus élevé si la pathologie a nécessité la mise en place d'un traitement par insuline.

C'est pourquoi, le dépistage du diabète gestationnel au cours des prochaines grossesses est indispensable afin de limiter les complications pour la mère et le bébé.

## On répond à vos questions !

### Est-ce que je serai obligatoirement diabétique de type 2 après mon diabète gestationnel ?

Non, vous ne serez pas obligatoirement diabétique de type 2 dans le futur après avoir fait un diabète gestationnel. Il est considéré comme étant un facteur de risque, c'est-à-dire qu'il augmente les chances de développer un diabète. Ce risque est multiplié par 7 après un diabète gestationnel.



### Mon accouchement va-t-il être déclenché ?

Si votre diabète est bien équilibré, il n'y a aucune raison médicale de déclencher votre accouchement. En revanche, si l'équilibre glycémique n'est pas atteint ou si votre bébé a un poids de naissance estimé trop important, alors l'équipe médicale pourra prendre la décision de déclencher votre accouchement.



### Existe-il des traitements à prendre par voie orale ?

Non, aujourd'hui, en France, **aucun médicament par voie orale n'est autorisé** dans le traitement du diabète gestationnel. Toutefois, plusieurs molécules sont en cours d'études...

### Comment lutter contre le diabète après un diabète gestationnel ?

Pour réduire le risque de développer un diabète dans le futur, il est important de continuer à **appliquer les bonnes habitudes alimentaires et sportives mises en place pendant la grossesse** !



### Existe-il des applications pour suivre mon diabète gestationnel ?

Oui ! L'application **MyDiabby** peut être téléchargée sur votre téléphone portable. Elle regorge de fonctionnalités !



On espère que le diabète gestationnel n'a plus de secrets pour vous ! Prenez soin de vous

