



LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?

N'ATTENDEZ PAS, PARLEZ-EN

À VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL ... ET PUIS ?

WWW.ZOETZWANGER.BE

Z zoetzwanger
Diabetes Liga

03

QU'EST-CE QU'EST
LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?

COMMENT LE DIABÈTE
GESTATIONNEL
SE DÉVELOPPE-T-IL ?

04

LE DIABÈTE GESTATIONNEL,
UN SIGNAL DU CORPS

05

UN DIABÈTE
N'EST PAS L'AUTRE

07

IL EST TEMPS POUR
VOTRE PLAN D'ACTION

13

AUTRES POINTS D'ACTIONS

14

EVITER LE DIABÈTE EST
UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

QU'EST-CE QU'EST LE DIABÈTE GESTATIONNEL ?

Le '**diabète gestationnel**' ou diabète de grossesse' signifie que pendant la grossesse les taux de glucose (= sucre) dans le sang sont trop élevés. Le diabète gestationnel est diagnostiqué chez plus d'une femme enceinte sur 10 en Flandres. Le surpoids, l'âge et l'hérédité sont

des facteurs de risque importants. Par ailleurs, il n'est pas toujours possible de prédire chez qui et quand le diabète gestationnel se manifestera. Certaines femmes n'ont pas de facteurs à risque et développent quand même le diabète gestationnel.

COMMENT LE DIABÈTE GESTATIONNEL SE DÉVELOPPE-T-IL ?

Pendant la grossesse le placenta produit plusieurs hormones qui sont essentielles pour le bon déroulement de la grossesse.

femmes la production d'insuline sera insuffisante, les taux de glucose dans le sang vont augmenter – ce qu'on appelle l'hyperglycémie – et le diabète gestationnel s'établit.

Néanmoins, **ces hormones** créent une résistance à l'insuline et réduisent les effets de l'insuline sur l'organisme. L'insuline est une hormone produite par le pancréas qui joue un rôle majeur dans la régulation et diminution des taux de glucose dans le sang. Normalement, cette résistance à l'insuline stimule le pancréas à en produire davantage pour compenser ce phénomène. Cependant, chez certaines

La plupart du temps quelques modifications au régime alimentaire et au mode de vie sont suffisantes pour maintenir la glycémie (=les taux de glucose dans le sang) à des taux acceptables. Parfois un traitement à l'insuline est nécessaire afin de bien pouvoir régler la glycémie et ainsi éviter des problèmes potentiels durant la grossesse et l'accouchement.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL, UN SIGNAL DU CORPS



Durant le 2e et 3e trimestre de la grossesse, les besoins en insuline sont donc plus importants qu'en temps normal et augmentent progressivement. Les femmes chez qui le pancréas n'arrive pas à corriger la nécessité d'insuline, ont souvent déjà un problème de résistance à l'insuline avant la grossesse.

Vue qu'elles ont un problème de résistance à l'insuline sous-jacent, **30 à 50% de ces femmes développera le diabète de type 2 endéans les 10 ans qui suivent** l'accouchement, indépendamment l'exigence d'un traitement à l'insuline pendant la grossesse.

Même les femmes qui ont un diabète gestationnel bien contrôlé ont un risque plus élevé pour développer un diabète de type 2 plusieurs années plus tard.

DE TOUTES LES FEMMES QUI ONT EU LE DIABÈTE GESTATIONNEL, 30 À 50% DÉVELOPPE LE DIABÈTE DE TYPE 2 ENDÉANS LES 10 ANS QUI SUIVENT L'ACCOUCHEMENT.

UN DIABÈTE N'EST PAS L'AUTRE

Là où le diabète gestationnel est une maladie temporaire, le diabète de type 1 ou 2 ne l'est pas du tout. Une sur dix personnes en Belgique ont le diabète de type 1 ou 2.

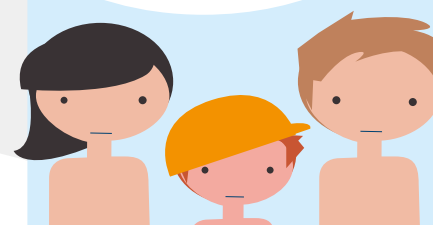


DIABÈTE DE TYPE 1

Généralement chez
**LES ENFANTS OU
JEUNES ADULTES**

MOINS DE 10% de toutes
les personnes qui ont le diabète

Ne sait pas être évité

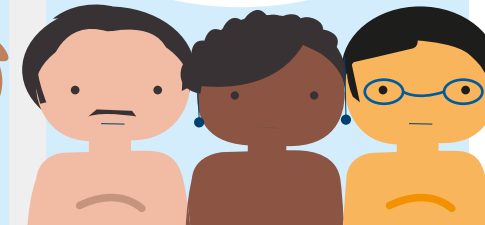


DIABÈTE DE TYPE 2

Généralement
À PARTIR DE 40 ANS

Sait être évité en partie

**Clairement lié à
UN SURPOIDS ET UN
MODE DE VIE MALSAIN**



VOTRE PLAN D'ACTION

Si vous avez eu le **diabète gestationnel**, vous avez un risque fortement élevé pour développer le diabète de type 2 dans les années suivantes. Le diabète est une maladie grave qui demande un suivi pour le restant de votre vie. Avec les traitements actuels on sait bien contrôler le diabète, mais des complications à long terme comme des problèmes neurologiques (neuropathie), des troubles de vue (rétinopathie), une insuffisance rénale chronique, des problèmes cardiovasculaires et aux pieds, savent vigoureusement diminuer la qualité de vie. Par ailleurs, si le diabète est détecté dans un stade précoce et est bien contrôlé, toutes ces complications peuvent être évitées.

En raison de cela, soyez alerte aux symptômes typiques du diabète : une soif importante, une nécessité d'uriner fréquemment, la fatigue ainsi que des infections récurrentes. Cependant, souvent ces symptômes se manifestent quand la maladie est déjà dans un stade supérieur. Il faut donc insister sur le fait que ce n'est pas à base des symptômes directement liés au diabète qu'il faut évoquer la maladie, mais basé sur les manifestations qui prédisposent le diabète, comme le faite d'avoir eu le diabète gestationnel.

Concrètement cela signifie que les messages suivants sont d'une grande importance pour vous, qui avez eu le diabète gestationnel :

1. FAITES UN CONTRÔLE ANNUEL DE VOTRE GLYCÉMIE À JEUN CHEZ LE MÉDECIN DE FAMILLE.

Après votre accouchement, le médecin de famille est la personne adéquate pour vous suivre à long terme. **N'oubliez donc pas de lui communiquer que vous avez eu le diabète gestationnel.** C'est votre responsabilité.

Un contrôle régulier est essentiel pour dépister un éventuel problème de glycémie et un début de diabète. Pour cela, il est très recommandé de faire un premier contrôle 8 à 12 semaines après votre accouchement. Ensuite, consultez votre médecin de famille chaque année pour un contrôle de la glycémie à jeun.

Aussi si vous souhaitez une nouvelle grossesse, un contrôle supplémentaire avant la grossesse est fortement conseillé pour exclure un diabète débutant.

LE DIABÈTE et ses complications

un dépistage et traitement précoces sont essentiels



DES PROBLÈMES
CARDIOVASCULAIRES



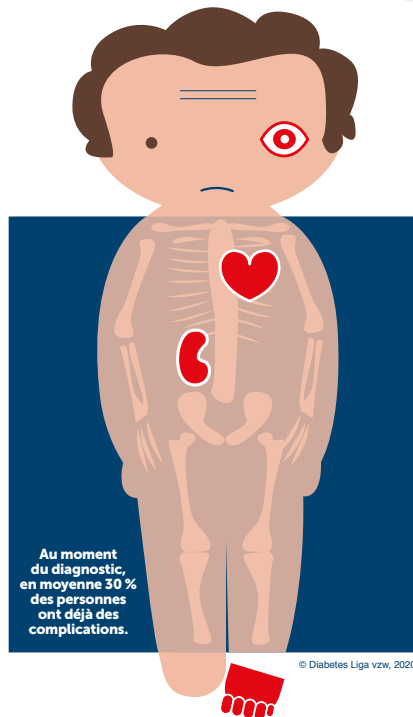
DES TROUBLES DE VUE



UNE INSUFFISANCE RÉNALE
CHRONIQUE



DES PROBLÈMES AUX PIEDS



2. VIVEZ SAINEMENT

Il est scientifiquement prouvé qu'on peut éviter le diabète de type 2 chez des personnes à risque pour développer la maladie, comme chez les femmes qui ont eu le diabète gestationnel.

Vous trouvez ci-dessous les mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque pour développer le diabète et également le risque de diabète gestationnel ultérieur.

Eviter le diabète de type 2 MODE DE VIE SAIN

Un mode de vie sain diminue le risque de développer le diabète de type 2 DANS PLUS DE LA MOITIÉ des cas.



UN POIDS IDÉALE

SUIS-JE EN SURPOIDS ?

Essayez dans les 8 à 12 semaines après votre accouchement, d'atteindre votre poids préalable à la grossesse. Si, il s'avère que vous avez encore du surpoids, il est important d'agir. Le surpoids est un des facteurs majeurs qui déterminera si oui ou non vous allez développer le diabète de type 2 après le diabète gestationnel. Voici deux façons pour déterminer si votre poids actuel est idéal :

- **Calculez votre IMC (l'indice de masse corporelle)** : cet indice se calcule en fonction de la taille et de la masse :

$$\text{IMC} = \text{masse (en kg)} / \text{taille (en m)} \times \text{taille (en m)}$$

Par exemple une personne pesant 70 kg et mesurant 1,60m

a un IMC de : $70 / (1,6 \times 1,6) = 27$.

IMC entre 18,5 et 24,9	corpulence normale
IMC entre 25 et 29,9	surpoids
IMC plus que 30	obésité

- **Mesurez votre tour de taille** (circonférence abdominale) : la circonférence abdominale permet d'obtenir une valeur relativement fiable de l'accumulation de graisse au niveau de la taille. Une circonférence abdominale trop élevée, même avec un IMC normale, augmente le risque pour développer le diabète de type 2 ainsi que le risque cardiovasculaire.

Pour mesurer la circonférence abdominale, vous pouvez utiliser un mètre-ruban en le plaçant sur la taille au niveau du nombril (entre vos hanches et votre dernière côte).

une circonférence abdominale de 80 cm ou plus	un risque élevé
une circonférence abdominale de 88 cm ou plus	un risque fortement élevé

J'AI TROP DE KILOS... COMMENT LES PERDRE ?

- Vous avez un problème de surpoids ? Analysez en détail vos habitudes alimentaires : écrivez ce que vous mangez, et soyez honnête avec vous-même. Ceci vous donne la possibilité de découvrir ce que vous pouvez faire pour améliorer vos habitudes alimentaires.
- Il ne faut pas s'affamer. Au contraire... une perte de poids de 5 à 10% de votre poids actuel a déjà un effet positif sur votre risque de santé, même si vous n'atteignez pas votre poids idéal. Calculez vous-même : quelques kilos suffisent !
- Allaitez votre bébé ! Ceci facilitera la perte de poids. En plus l'allaitement est fortement recommandé pour la santé de la mère et l'enfant, certainement après le diabète gestationnel. Attention : ne commencez pas de régime pendant l'allaitement. Lorsque vous allaitez, vous avez besoin de plus d'énergie que normalement pour une production de lait satisfaisante.
- Il faut atteindre un équilibre entre ce que vous mangez et les calories que vous brûlez. Pour cela il est conseillé de bouger minimum 30 minutes par jour à une intensité moyenne, p.ex. nager, faire du vélo.... Commencez lentement, n'en faites pas de trop dès le début. Il est important de commencer doucement et d'intensifier l'activité petit à petit.
- L'essentiel est de maintenir la perte de poids à long terme. Pour cela gardez un objectif réaliste. Si nécessaire, vous pouvez toujours demander conseil à un(e) diététicien(ne).

**DIMINUEZ LE RISQUE
DE DÉVELOPPER LE
DIABÈTE DE TYPE 2 EN
VIVANT SAINEMENT.**

UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE

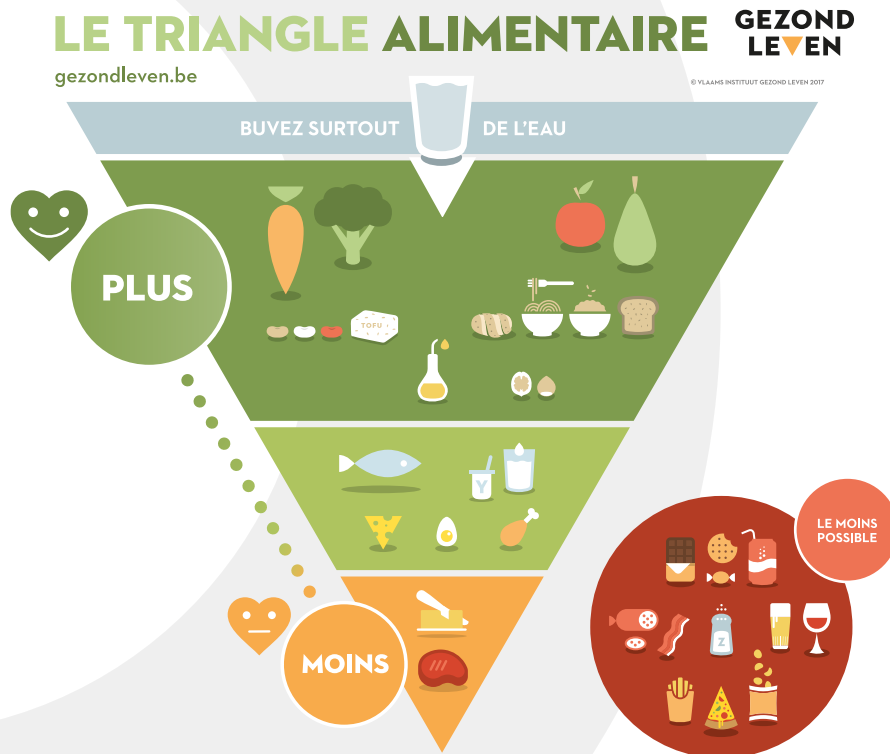
QUELQUES CONSEILS



- Prenez des produits végétaux comme base pour chaque repas.
- Limitez votre consommation de produits d'origine animale.
- Buvez principalement de l'eau.
- Remplacer autant que possible les produits ultra-transformés par des produits moins transformés.
- Variez et cherchez des alternatives. Manger tous les jours la même chose devient vite monotone.
- Mangez à des heures fixes et en compagnie.
- Mangez consciemment et avec modération.
- Adaptez votre environnement: organisez votre environnement de manière à ce que les produits sains sont facile à prendre et que les produits malsains deviennent plus difficile à prendre.
- Travaillez étape par étape. Devez-vous changer toute votre alimentation aujourd'hui? Non, chaque petite amélioration est un pas en avant.
- Profitez de ce que vous mangez! Surtout, que les repas restent une fête. Offrez-vous chaque jour une nourriture saine et savoureuse.



Si vous voulez encore plus de conseils,
consultez www.gezondleven.be.



**FAITES SAVOIR VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE
QUE VOUS AVEZ EU LE DIABÈTE GESTATIONNEL
ET FAITES UN CONTRÔLE ANNUEL DE VOTRE
GLYCÉMIE À JEUN.**

AUTRES POINTS D' ACTIONS

- Bougez... le but est de bougez au moins 30 minutes par jours (activité physique moyenne). Choisissez vous-même : nager, se promener, danser... Commencez lentement jusqu'à ce que vous obtenez votre objectif.
- Ne restez pas trop longtemps assise. Levez-vous régulièrement ou promenez-vous si vous devez vous asseoir longtemps. Introduisez peu à peu plus de mouvement dans votre vie. Parce que chaque mouvement vaut mieux que rien !
- Il ne s'agit pas de faire des activités physiques de haut niveau. Parfois des simples adaptations suffisent pour introduire plus de mouvement dans votre vie. Employez moins la voiture et prenez de temps en temps le vélo ou faites un petit tour à pied. Utilisez l'escalier à la place de l'ascenseur... soyez créative.
- Pas le temps ? Nous savons qu'une jeune maman comme vous porte toute son attention vers son enfant et sa famille ce qui est tout à fait normale. Néanmoins, il est essentiel de pouvoir se retirer de temps en temps et de penser à soi-même. Parlez-en à votre compagnon ou votre entourage. Votre santé est essentielle !



EVITER LE DIABÈTE EST UN TRAVAIL D'ÉQUIPE



Félicitations ! Vous avez lu cette brochure, c'est déjà un premier pas dans la bonne direction. Mais éviter le diabète est un processus qu'on ne sait pas faire tout seule. Consultez donc votre médecin de famille, il est la personne adéquate pour vous aider. Vous pouvez aussi faire appel à d'autres personnes pour essayer ensemble d'éviter le diabète :

Quelques suggestions :

- Faites appel à un(e) diététicien(e) qui sait vous aider à adapter votre alimentation et à perdre du poids progressivement.
- Toute la famille participe : impliquez vos enfants et partenaire dans votre plan d'action!
- Bougez en groupe : cherchez vous un partenaire de sport, inscrivez vous dans un club ou choisissez un sport d'équipe.
- Si vous fumez, vous pouvez toujours trouver de l'aide. Demandez à votre médecin de famille. Il vous guidera.





**DE TOUTES LES FEMMES QUI ONT EU
LE DIABÈTE GESTATIONNEL, 30 À 50%
DÉVELOPPE LE DIABÈTE DE TYPE 2
ENDÉANS LES 10 ANS QUI SUIVENT
L'ACCOUCHEMENT.**

**FAITES SAVOIR VOTRE MÉDECIN DE
FAMILLE QUE VOUS AVEZ EU LE DIABÈTE
GESTATIONNEL ET FAITES UN CONTRÔLE
ANNUEL DE VOTRE GLYCÉMIE À JEUN.**

**DIMINUEZ LE RISQUE DE DÉVELOPPER LE
DIABÈTE DE TYPE 2 EN VIVANT SAINEMENT.**

Une initiative de :



Vlaanderen
is zorg



Les partenaires :