

DIABETE GESTATIONNEL

Dr Muriel BOURGEON, Jocelyne MEMBA

Votre obstétricien vient de vous informer que les examens de surveillance de votre grossesse ont révélé un diabète gestationnel. Cela signifie que le taux de sucre (glycémie) dans votre sang est trop élevé. Cela ne signifie pas que votre bébé est à risque de développer un diabète. Ce type de diabète survient dans 3 à 6% des grossesses, dans les derniers mois et régresse généralement après l'accouchement.

Il arrive parfois qu'il révèle un diabète, ou que le diabète réapparaisse à un âge plus tardif chez des femmes prédisposées.

Il est impératif de normaliser votre glycémie afin que la grossesse puisse se dérouler dans les meilleures conditions pour vous et votre bébé. L'un des risques est d'avoir un gros bébé (macrosomie).

MISE EN ROUTE DU TRAITEMENT

Le but essentiel est d'obtenir une glycémie entre 0,70 g/l et 0,90 g/l avant les repas et une glycémie \leq 1,20 g/l, 2 heures après le début des 3 repas principaux.

- Il faut surveiller votre glycémie à l'aide d'un lecteur au bout du doigt, avant et après chaque repas. Les résultats seront notés sur un carnet qu'il faudra rapporter à chaque consultation.

- Il faut revoir votre alimentation en particulier ; éliminer le sucre, les boissons sucrées y compris les jus de fruits, le chocolat, les desserts sucrés. Consommer avec modération les féculents, ne prenez pas plus d'un fruit par repas.

- Si les mesures diététiques ne sont pas suffisantes, il est parfois nécessaire de faire des injections d'insuline à l'aide d'un stylo jusqu'à l'accouchement, car les comprimés habituellement utilisés pour traiter le diabète sont contre-indiqués pendant la grossesse. Vous pouvez apprendre à faire les injections vous-même et mener une grossesse normale, avec vos activités habituelles.

LES GLUCIDES (SUCRES) POUR L'ENERGIE, MAIS ...

Ils fournissent le glucose, principal carburant utilisé par le bébé. Consommez-en à chaque repas, en adaptant les quantités et en utilisant les équivalences.

Le pain et les féculents : ils doivent être présents à chaque repas :

50 g de pain (1/5 de baguette ou un petit pain individuel)
=
4 biscottes ou 2 tranches de pain grillé ou 3 tranches de Wasa ou 3 grillés Suédois
3 tranches de pain de mie ou brioché
1 crossant ou 1 brioche ou 1 pain au lait
40 g de céréales
=
150 g de féculents cuits
=
3 pommes de terre moyennes
1 bol de riz ou 3 tas de pâtes, légumes secs ou semoule
1 quinzaine de frites
¼ de pizza ou 1 mini quiche

Les fruits : consommez-en 2 à 3 par jour, en les décalant des repas si besoin au goûter ou au coucher :

1 fruit
=
250 g de fraises, framboises ou 15 cerises ou 1 petite grappe de raisin
1 pêche ou 1 nectarine ou 3 ou 4 prunes ou abricots
½ melon ou 1 belle tranche de pastèque
1 pomme ou 1 poire ou 1 orange ou ½ pamplemousse ou 2 à 3 clémentines
1 petite banane ou ¼ d'ananas frais

Les desserts sucrés : leur consommation doit rester occasionnelle, à la place du pain ou du fruit :

50 g de pain
=
1 part de tarte ou 1 éclair ou 2 fines crêpes ou 1 tranche de quatre-quarts
1 fruit
=
2 boules de glace ou de sorbet ou 1 mousse au chocolat ou 1 crème caramel
1 madeleine ou 4 biscuits secs ou 4 à 6 carrés de chocolat

DES PROTEINES POUR CONSTRUIRE

Elles sont indispensables au développement de votre enfant. Mais si votre alimentation habituelle comportait déjà une bonne qualité de protéines, il est inutile de la bouleverser.

Les meilleures sources de protéines sont d'origine animale : viandes, volailles, poissons, œufs et produits laitiers.

Les légumes secs (lentilles, haricots...) et les céréales contiennent aussi de protéines mais de moins bonne qualité nutritionnelle.

DES LIPIDES (GRAISSES) POUR L'ENERGIE

Ils fournissent l'énergie nécessaire à la grossesse : ils apportent des acides gras indispensables au développement du cerveau du bébé et transportent certaines vitamines.

Variez les : mettez du beurre sur les tartines, de l'huile (colza, olive, Isio4, noix, tournesol, maïs...) dans les salades, de la margarine et consommez souvent du poisson gras (saumon, thon, hareng, sardine...).

Si vous avez un problème de poids, ne supprimez pas les matières grasses, mais diminuez-en les quantités. Privilégiez les modes de cuisson à la vapeur, papillote, four, grillade, micro-ondes...

Ayez la main légère sur les graisses d'assaisonnement et utilisez les épices et aromates pour relever vos plats.

DU FER ET DES FOLATES POUR FAIRE LE PLEIN

La grossesse augmente particulièrement les besoins en fer et en folates (vitamine B9). Si votre alimentation ne vous en apporte pas assez, votre médecin pourra prescrire un complément médicamenteux.

On trouve le fer dans les viandes, les poissons, les œufs, les coquillages et les abats. Les légumes secs et les légumes verts en contiennent aussi mais en quantité moindre et il est moins bien assimilé.

On trouve les folates dans les légumes verts particulièrement les salades vertes, la mâche, le cresson et les endives ; les fruits ; les fromages fermentés et persillés ; les céréales complètes.

Les légumes verts peuvent être consommés à volonté.

Les folates des légumes sont fragiles. Ils se dégradent à l'air ou à la chaleur : conservez les légumes au réfrigérateur, consommez-les crus ou pas trop cuits. Les conserves et surgelés n'altèrent pas la teneur en folates des légumes.

DU CALCIUM ET DE LA VITAMINE D POUR LES OS ET LES DENTS

Le calcium est indispensable à la formation des os et des dents. Pour assurer les besoins de votre enfant, sans puiser le calcium dans votre propre squelette, vous devez consommer par jour l'équivalent de 4 à 6 produits laitiers.

Les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, particulièrement bien assimilés par l'organisme.

Les eaux de boisson, surtout Hépar, Contrex, Salvetat, Quézac, San Pellegrino, Vittel, Badoit, en contiennent également.

Les fruits et les légumes, qui en contiennent en moindre quantité, constituent un apport complémentaire.

La vitamine D permet d'assimiler le calcium. On en trouve dans les poissons gras, les œufs et les produits laitiers non écrémés. Elle est surtout fabriquée par la peau sous l'influence du rayonnement solaire. Comme cette production est souvent insuffisante, votre médecin pourra vous prescrire de la vitamine D sous forme de médicament.

1 produit laitier
=
1 verre de lait
1 yaourt nature ou à l'aspartame
150 g de fromage blanc ou 3 petits suisses
30 g de fromage
=
¼ l d' Hépar, Contrex
½ l de Salvetat, Quézac
1l de Vittel, San Pellegrino, Badoit

*N'hésitez pas à poser toutes les questions à votre médecin, qui y répondra de façon spécifique,
en tenant compte de votre cas particulier*