

Normes  
de qualité

# Diabète de grossesse

Sujets de discussion avec votre équipe soignante  
pour vous aider à recevoir des soins de qualité



**Santé  
Ontario**

Santé Ontario s'est engagé à aider les patients, les professionnels de la santé et les organisations à améliorer la qualité des soins de santé en Ontario.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité qui énoncent des étapes importantes pour traiter des troubles et des situations comme le diabète pendant la grossesse. Ces normes sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts qui comprend des patients, des professionnels de la santé et des chercheurs.

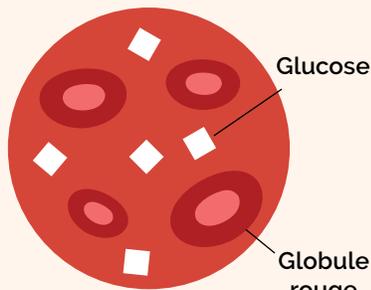
Si vous souhaitez en savoir plus sur la norme de qualité sur le diabète de grossesse, consultez la page 11 du présent guide. On y trouve un résumé des six principaux domaines pour améliorer les soins aux personnes avec diabète de grossesse. Vous pouvez également télécharger l'intégralité de la [norme de qualité ici](#).



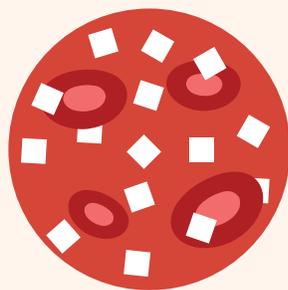
# Qu'est-ce que le diabète et comment affecte-t-il la grossesse?

Le diabète se développe lorsque votre corps ne peut pas ajuster la quantité de sucre (glucose) dans le sang. Le glucose est votre principale source d'énergie : il provient des aliments que vous mangez. Une hormone appelée insuline aide votre corps à utiliser cette énergie.

## La glycémie



NIVEAU NORMAL



HYPERGLYCÉMIE

La grossesse peut modifier la façon dont votre corps utilise le sucre. Si vous êtes déjà diabétique, la gestion de votre diabète peut être plus difficile, surtout vers la fin de la grossesse.

La grossesse peut également causer le diabète chez des personnes qui n'en ont jamais eu auparavant. Lorsque cela se produit, on parle de diabète gestationnel.

Si vous développez le diabète pendant la grossesse, vous pouvez quand même avoir une grossesse sans risque et un bébé en bonne santé. Il est important de parler avec votre équipe soignante de santé pour que vous puissiez gérer votre diabète ensemble et éviter les complications.



## Trois types de diabète différents peuvent affecter la grossesse



### Diabète de type 1

Les personnes diabétiques de type 1 produisent peu ou pas d'insuline. Pendant la grossesse, la quantité d'insuline dont elles ont besoin peut changer au fur et à mesure que leur bébé grandit.



### Diabète de type 2

Les personnes diabétiques de type 2 ont une glycémie élevée parce que leur corps ne produit pas assez d'insuline. Leurs besoins en insuline peuvent également changer pendant leur grossesse.



### Diabète gestationnel

La grossesse elle-même peut provoquer de l'hyperglycémie et du diabète chez les personnes qui n'en avaient pas avant. Ce type de diabète disparaît souvent après la naissance du bébé.

Le présent guide vous aide à avoir des conversations avec votre équipe soignante, à l'aide de questions à poser sur les sujets suivants :



Planifier une grossesse lorsque vous êtes diabétique de type 1 ou de type 2



Apprendre que vous avez un diabète gestationnel



Contrôler votre glycémie pendant la grossesse



Rester en bonne santé pendant la grossesse



Le diabète après la naissance du bébé

Si vous n'avez pas le temps de parcourir l'ensemble du guide, utilisez cette liste de vérification comme référence rapide lorsque vous parlerez à votre équipe soignante. Plus vous parlez avec les membres de l'équipe soignante, plus vous pouvez obtenir de l'aide pour avoir une grossesse en santé.

*« Je ne veux pas être définie par le diabète. Je suis avant tout une personne, qui est atteinte de diabète. »*

PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE GESTATIONNEL



## En savoir plus

Qu'est-ce que le diabète gestationnel? [Diabetes Canada](#) partage plus de détails sur ce que cela signifie pour vous et votre bébé.



# Planifier une grossesse lorsque vous êtes diabétique de type 1 ou de type 2

Si vous êtes déjà diabétique (type 1 ou type 2), consultez votre médecin de famille ou votre spécialiste du diabète avant de tomber enceinte. Même si vous gérez bien votre glycémie, il se peut que vous ayez besoin d'autres tests ou modifications à vos médicaments pour vous assurer que vous êtes prête pour la grossesse.



## **Demandez à votre équipe soignante :**

- Que puis-je faire pour me préparer à une grossesse?
- Comment le fait d'être enceinte affectera-t-il mon diabète?
- Où puis-je en savoir plus pour m'aider à avoir une grossesse en santé?
- Y a-t-il d'autres professionnels de la santé que je devrais consulter avant de devenir enceinte?
- Quels professionnels de la santé vais-je consulter pendant ma grossesse?
- Comment le diabète affectera-t-il mon bébé pendant la grossesse ou après la naissance?
- Est-il sécuritaire de prendre mes médicaments pendant ma grossesse?



## **Dites à votre équipe de soins :**

- Qui vous voulez inclure dans les décisions concernant la planification de la grossesse
- S'il y a une chance que vous soyez déjà enceinte
- Si vous vous inquiétez de ne pas pouvoir payer vos médicaments



Veillez vous reporter à l'énoncé de qualité 1, à la page 11 pour de plus amples renseignements sur comment la planification peut aider.



# Apprendre que vous avez un diabète gestationnel

La grossesse est une période de changements, et découvrir que vous avez un diabète gestationnel ajoutera à ces changements.

Vous avez peut-être l'impression d'avoir fait quelque chose – ou de ne pas avoir fait quelque chose – qui a causé votre diabète gestationnel, mais ce n'est pas le cas : parfois, c'est simplement la façon dont votre corps réagit à la grossesse. En cas de diabète gestationnel, votre grossesse pourrait être différente de celle à laquelle vous vous attendiez. Vous aurez peut-être besoin de tests et de médicaments pour contrôler votre glycémie pendant la grossesse, mais ces mesures supplémentaires vous aideront, vous et votre bébé, à rester en bonne santé.



## **Demandez à votre équipe soignante :**

- Quels sont les tests dont j'aurai besoin, et à quoi servent-ils?
- Aurai-je besoin de médicaments, et combien de temps faudra-t-il pour qu'ils fassent effet?
- Y a-t-il des risques pour mon bébé?
- Est-ce que je serai diabétique de type 2 après la naissance du bébé?

*« [En apprendre davantage] sur la maladie et les facteurs de risque... m'a fait sentir que je ne suis pas anormale. C'est l'une des variations du corps pendant la grossesse. »*

PERSONNE AVEC DIABÈTE GESTATIONNEL



## **Prenez des notes**

Il peut être utile de prendre des notes sur la façon dont vous vous sentez pendant votre grossesse. Le fait d'avoir des détails écrits vous aidera à décrire clairement les choses lorsque vous parlerez avec votre équipe soignante.

Lors des visites avec votre équipe soignante, un ami ou un membre de la famille peut prendre des notes pour vous. Cela peut vous permettre de vous souvenir plus facilement de vos discussions avec les membres de l'équipe.



# Contrôler la glycémie pendant votre grossesse

Mesurer votre taux de glycémie et le maintenir dans une fourchette saine peut être difficile, même si vous faites de votre mieux.

Ce que vous mangez, votre niveau d'activité et vos doses de médicaments ont tous une incidence sur votre taux de glycémie.

Le stress, les hormones et la croissance de votre bébé peuvent également influencer vos taux. Il faut parfois du temps pour trouver ce qui fonctionne pour vous.

Vous et votre équipe soignante pouvez travailler ensemble pour fixer votre taux de glycémie cible. Gardez à l'esprit que votre taux de glycémie pendant la grossesse n'est pas un test à réussir ou à échouer : l'état de santé de chacun est différent, et votre taux de glycémie cible le sera aussi.



## **Demandez à votre équipe soignante :**

- De quels types de tests aurai-je besoin régulièrement?
- Quelles sont les bonnes valeurs cibles de glycémie pour moi?
- Que dois-je faire si mon taux de glycémie est trop bas ou trop élevé?
- Puis-je obtenir de l'aide si j'ai du mal à vérifier ma glycémie?



Veillez vous reporter à l'énoncé de qualité 3, à la page 11 pour de plus amples renseignements sur l'autogestion, l'éducation et le soutien.

*« J'ai beaucoup pleuré, et j'avais besoin que quelqu'un me dise : "Vous vous en sortez très bien. Vous avez eu une mauvaise journée avec votre glycémie, mais vous faites de gros efforts, et je le vois.»*

PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE GESTATIONNEL



# Rester en bonne santé pendant la grossesse

En cas de diabète pendant la grossesse, votre glycémie n'est qu'une partie de l'ensemble. Discutez avec votre équipe soignante de votre routine quotidienne, de ce que vous mangez habituellement et de votre niveau d'activité.

Votre équipe soignante partagera avec vous les moyens de vous aider à rester en bonne santé, vous et votre bébé, à éviter les complications et à réduire le stress. Elle travaillera avec vous pour vous aider à apporter des changements qui correspondent à votre vie.

## Quel devrait être mon niveau d'activité?

Chaque personne reste active de manière différente. Lorsque vous prenez en charge votre diabète pendant la grossesse, être active peut signifier beaucoup de choses : une simple promenade après le souper peut aider à réduire votre glycémie.



Veillez vous reporter à l'énoncé de qualité 4, à la page 12 pour de plus amples renseignements sur la gestion du mode de vie pendant la grossesse.



### Demandez à votre équipe soignante :

- Quel effet a mon alimentation sur mon diabète?
- Quels sont les aliments qui m'aideront à gérer mon diabète?
- Quelles activités dois-je faire pour rester en bonne santé?
- Quel devrait être mon poids santé pendant la grossesse?
- Où puis-je obtenir un soutien émotionnel pendant ma grossesse?



### Dites à votre équipe de soins :

- Si vous vous inquiétez du coût de la nourriture
- Si vous souhaitez des idées d'aliments sains issus de votre culture
- Si vous vous inquiétez des changements que vous devrez apporter à votre routine quotidienne



## En savoir plus

Ces sites Web peuvent vous aider à planifier vos repas et à bien manger :

- [DécouvrezLesAliments](#) partage des renseignements sur la saine alimentation et les plans de menus.
- [Les diététistes du Canada](#) peuvent vous aider à trouver un diététicien.
- [Diabetes Canada](#) fournit des conseils pour bien manger avec le diabète.



# Le diabète après la naissance de votre bébé

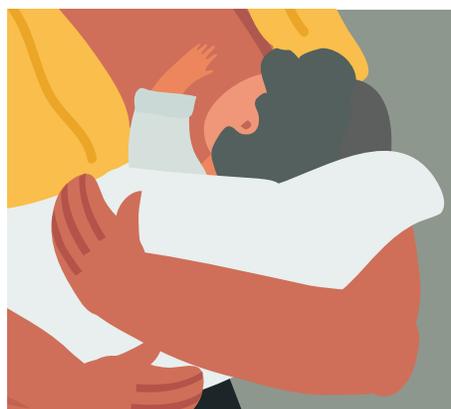
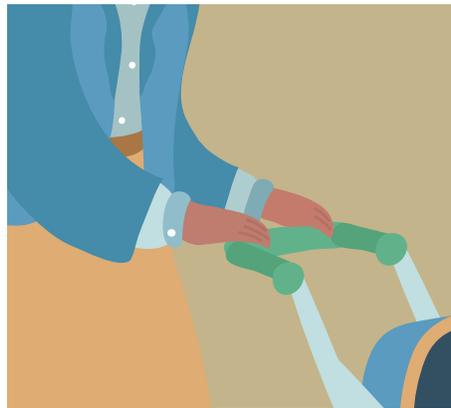
Une fois que votre bébé est né, votre diabète peut changer. Votre équipe soignante vérifiera votre taux de glycémie et celui de votre bébé, et elle vous aidera à passer à la prochaine phase de soins.

**Si vous étiez diabétique avant de tomber enceinte :** Il faudra peut-être du temps pour que votre routine de soins redevienne ce qu'elle était avant votre grossesse. L'équipe soignante de l'hôpital vérifiera votre taux de glycémie et vous aidera à le gérer au fur et à mesure que votre corps s'adapte aux nouvelles hormones.

**Si vous avez fait un diabète gestationnel :** Ce type de diabète disparaît généralement après la naissance de votre bébé. Dans certains cas, le diabète gestationnel peut mener à long terme au diabète de type 2. Il est important de faire un suivi avec un médecin de famille dans l'année qui suit l'accouchement. Discutez avec lui de la manière dont un mode de vie sain peut réduire votre risque de diabète de type 2, et dites-leur si vous pensez être à nouveau enceinte.

L'allaitement peut contribuer à contrôler la glycémie et celle de votre bébé. Il peut également aider à la prévention du diabète de type 2 chez les personnes qui ont fait un diabète gestationnel.

Si vous avez eu des difficultés à allaiter lors d'une grossesse antérieure, une conseillère en allaitement peut vous aider. L'aide à l'allaitement peut également être disponible par téléphone ou en ligne.



## Si j'avais un diabète gestationnel, aurai-je encore un diabète après la naissance de mon bébé?

Vous aurez un test de laboratoire afin de détecter tout problème de glycémie (hyperglycémie orale provoquée) entre 6 semaines et 6 mois après la naissance de votre bébé. Il est similaire au test utilisé pour diagnostiquer le diabète gestationnel lorsque vous étiez enceinte.

Même si vous êtes bien occupée avec votre nouveau bébé, il est important de faire ce test – il permettra de savoir si vous avez développé ou non un diabète de type 2 depuis votre grossesse.

*« Avoir un diabète après l'accouchement, c'est comme avoir un autre enfant. C'est délicat, et il faut y prêter attention. »*

PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE DE TYPE 1



### **Demandez à votre équipe soignante :**

- Comment mon diabète sera-t-il géré pendant le travail et après la naissance du bébé?
- Qu'en est-il de la glycémie du bébé? Mon bébé aura-t-il besoin de tests de laboratoire?
- Après la naissance de mon bébé, devrai-je encore vérifier ma glycémie? Pour combien de temps?
- Comment l'allaitement affectera-t-il ma glycémie?
- Quels sont les ressources ou le soutien des collectivités locales qui peuvent m'aider?



### **Dites à votre équipe de soins :**

- Si vous vous inquiétez de ne pas pouvoir prendre soin de votre bébé ou de sa santé
- Si certaines nécessités de base vous sont inaccessibles à la maison, comme des couches



Veuillez vous reporter à l'énoncé de qualité 6, à la page 12 pour de plus amples renseignements sur le dépistage du diabète après l'accouchement.



## **En savoir plus**

- [Meilleur départ](#) partage des renseignements de base sur l'allaitement et des liens vers des fiches d'information, des formations en ligne et des brochures sur l'allaitement et les défis communs.
- [Le gouvernement de l'Ontario](#) offre des conseils sur l'allaitement 24 heures par jour par téléphone (1 866 797-0000) et des liens vers des services près de chez vous.



# Pour votre référence : La norme de qualité en bref

**Ce guide du patient accompagne la norme de qualité pour le diabète de grossesse.**

Ci-dessous est un résumé des six principaux domaines qui permettront d'améliorer les soins aux personnes avec diabète de grossesse. Pour en savoir plus, vous pouvez télécharger [la norme de qualité ici](#).

---

## **Énoncé de qualité 1 : Soins préconceptionnels pour les personnes atteintes de diabète**

Toutes les personnes en âge de procréer qui pourraient tomber enceintes et qui vivent avec le diabète reçoivent des renseignements sur la planification familiale. Les personnes atteintes de diabète qui prévoient de tomber enceintes reçoivent des soins préconceptionnels d'une équipe interprofessionnelle de soins, y compris des conseils sur l'optimisation de la gestion du diabète, le dépistage des complications et un examen des médicaments.

---

## **Énoncé de qualité 2 : Soins interprofessionnels coordonnés**

Les personnes atteintes de diabète reçoivent des soins interprofessionnels coordonnés et spécifiques à leurs besoins pendant la période précédant la conception et tout au long de la grossesse. Les personnes atteintes de diabète gestationnel reçoivent des soins interprofessionnels au moment du diagnostic et pendant le reste de leur grossesse.

---

## **Énoncé de qualité 3 : Éducation et soutien en matière d'autogestion**

Les personnes atteintes de diabète et leurs familles se voient offrir une éducation et un soutien personnalisés en matière d'autogestion au début de la grossesse, ou au moment du diagnostic du diabète gestationnel, et tout au long de leur grossesse, si nécessaire.

---

**Énoncé de qualité 4 : Gestion du mode de vie pendant la grossesse**

Les personnes atteintes de diabète de grossesse reçoivent des renseignements et un soutien personnalisés sur la prise de poids gestationnelle, l'alimentation et l'activité physique afin d'optimiser les taux de glycémie et les résultats pour la mère et le fœtus au début de la grossesse, ou au moment du diagnostic de diabète gestationnel, et tout au long de la grossesse.

---

**Énoncé de qualité 5 : Surveillance du fœtus et moment de l'accouchement**

Les personnes atteintes de diabète de grossesse bénéficient d'une surveillance accrue du fœtus fondée sur le contrôle de la glycémie, les complications chez la mère, les comorbidités et (ou) le bien-être du fœtus. Le déclenchement du travail est envisagé avant la 40e semaine de gestation si des indications chez la mère ou le fœtus existent.

---

**Énoncé de qualité 6 : Dépistage du diabète post-partum pour les personnes atteintes de diabète gestationnel**

Les personnes atteintes de diabète gestationnel sont soumises à un dépistage du prédiabète et du diabète de type 2 au moyen d'un test d'hyperglycémie provoqué par voie orale de 75 g entre 6 semaines et 6 mois après l'accouchement.

# La suite?

## Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous élaborez avec votre équipe soignante seront uniques à vous.

## Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.

Vous avez peut-être d'autres sujets à aborder avec votre équipe soignante. Il est important de lui parler de toute autre question ou préoccupation.

## Besoin de plus de renseignements?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à [qualitystandards@ontariohealth.ca](mailto:qualitystandards@ontariohealth.ca) ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur le diabète pendant la grossesse, consultez la norme de qualité : [hqontario.ca/normesdequalite](http://hqontario.ca/normesdequalite)