

Autocontrôle de la glycémie lors de diabète gestationnel

Carnet d'autocontrôle glycémique du diabète gestationnel

Ce carnet appartient à:

Nom: _____

Tél.: _____

À contacter en cas d'urgence:

Nom: _____

Tél.: _____

Diabétologue / consultation diabète:

Gynécologue / généraliste:

Remarques importantes

Allergies: _____

Médicaments: _____

Qu'est-ce que le diabète gestationnel?

Le diabète gestationnel est un trouble du métabolisme des sucres, diagnostiqué pour la première fois au cours de la grossesse.

L'insuline, une hormone produite dans le pancréas, régule l'utilisation du sucre dans l'organisme.

À partir de la 24^e semaine de grossesse, la production d'hormones diminuant l'efficacité de l'insuline fabriquée par le corps augmente (résistance à l'insuline). Ceci crée ainsi un déséquilibre entre les hormones qui augmentent le sucre dans le sang et l'insuline qui diminue le sucre dans le sang.

Des besoins accrus en insuline peuvent normalement être compensés par une augmentation de la production d'insuline par l'organisme. Si celle-ci ne suffit plus, la capacité d'utiliser le sucre diminue. Il en résulte une augmentation du sucre dans le sang.

Un diabète gestationnel se développe alors.

Plus de 10% des femmes enceintes en sont atteintes.

Lorsque le diabète gestationnel est reconnu à temps, il est possible d'éviter la plupart des complications pour la mère et l'enfant.

Quels sont les risques pour la mère et l'enfant ?

Des taux élevés de sucre dans le sang peuvent provoquer les complications suivantes:

- Lorsque le taux de sucre dans le sang maternel est élevé, la quantité de sucre parvenant à l'enfant par le cordon ombilical augmente également. Celui-ci réagit aux taux élevés de sucre en augmentant sa propre production d'insuline et stocke le sucre dans son corps sous forme de graisse. L'enfant a une taille et un poids trop importants (plus de 4000 g). Parallèlement, il produit plus d'urine, ce qui augmente la quantité de liquide amniotique. Ces deux effets sont des facteurs de risque de contractions prématurées et de prématurité associée à une immaturité des poumons.
- Un enfant de trop grande taille peut rendre difficile, voire impossible, l'accouchement par les voies naturelles (accouchement par césarienne plus fréquent).
- Des taux élevés d'insuline dans le sang de l'enfant peuvent provoquer des hypoglycémies chez le nourrisson dans les premières heures après la naissance.
- Problèmes d'adaptation plus fréquents du nourrisson après la naissance (tendance à développer une jaunisse, problèmes respiratoires)
- Une élévation prolongée des taux de sucre dans le sang est associée à un risque d'hypertension artérielle liée à la grossesse pour la mère et peut être la cause d'infections urinaires plus fréquentes.

Quel est le traitement à suivre ?

Une adaptation de l'alimentation et une progression lente du poids corporel permettent en partie de bien traiter le diabète gestationnel. Dans certains cas, une thérapie à base d'insuline s'avère toutefois nécessaire. Celle-ci est surveillée par un diabétologue.

L'objectif du traitement est d'éviter ces risques chez la mère et l'enfant

**Résultat de votre test d'hyperglycémie provoquée
par voie orale (HGPO)**

Date: _____ **À jeun:** _____

Après 1 h: _____

Après 2 h: _____

Date

Poids
(de la future maman)

HbA1c

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Prise de poids recommandée au cours de la grossesse

	IMC avant grossesse en kg/m²	Prise de poids recommandée total en kg	Prise de poids recommandée en kg par semaine
Poids normal	18.5–24.9	11.5–16	0.4 à partir 12e SG
Maigreur	<18.5	12.5–18	0.5 à partir 12e SG
Surpoids	25–29.9	7–11.5	0.3 à partir 12e SG
Surcharge pondérale	30–39.9	5–9	0.2 à partir 12e SG
Forte surcharge pondérale	>40	5–9	0.2 à partir 12e SG
Grossesse gémellaire		15.9–20.4	0.7 à partir 12e SG
Grossesse multiple		env. 22	

IMC = Poids en kg/Taille en m²

Référence: OFSP, Brochure "Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement", 2011.

Conditions pour une mesure correcte de la glycémie

- se laver les mains afin qu'elles soient propres et sèches
- pas de désinfection – un lavage des mains suffit
- mesurer si possible au bout du doigt
- presser délicatement le doigt pour obtenir du sang
- tester immédiatement après avoir sorti une goutte de sang
- veillez à ne pas utiliser des bandelettes réactives périmées
- stocker toujours les bandelettes réactives dans la boîte d'origine
- stocker les bandelettes réactives de manière appropriée
- refermer immédiatement la boîte de bandelettes
- garder l'appareil et les accessoires propres
- respecter la plage de température du système
- mesurer toujours avec le même appareil
- lors de valeurs extrêmes : Si le résultat obtenu est similaire, contacter votre professionnel de santé dès que possible.

Pour des instructions complémentaires, veuillez vous référer aux manuels d'utilisation de votre appareil et des bandelettes

Taux glycémiques de référence en cas de diabète gestationnel:

à jeun/ avant les principaux repas	≤ 5.3 mmol/L
1 heure après les principaux repas	≤ 8.0 mmol/L
2 heures après les principaux repas	≤ 7.0 mmol/L

L'autocontrôle de la glycémie en cas de régime alimentaire

4 x par jour:

- à jeun avant le déjeuner
- 1 ou 2 heures après le déjeuner*
- 1 ou 2 heures après le dîner*
- 1 ou 2 heures après le souper*

L'autocontrôle de la glycémie en cas de thérapie par insuline

4 - 7 x par jour:

- à jeun avant le déjeuner
- 1 ou 2 heures après le déjeuner*
- avant le dîner et 1 ou 2 heures après le dîner*
- avant le souper et 1 ou 2 heures après le souper*
- avant le coucher

Référence: Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique, Avis d'expert No 37, Commission Assurance Qualité, Prof. Dr Daniel Surbek, Date: 01 Juin 2011.

*Toujours à la fin du repas. Durée du délai (1 ou 2 h) à déterminer par le professionnel de la santé traitant.

Autocontrôle de la glycémie: votre profil glycémique**

Profil de 4 fois par jour

Le matin avant le repas	Le matin après le repas	À midi après le repas	Le soir après le repas

Profil de 4 à 7 fois par jour

Le matin avant le repas	Le matin après le repas	À midi avant le repas	À midi après le repas	Le soir avant le repas	Le soir après le repas	Avant le coucher

Notes:

** Le profil des mesures / la fréquence des tests et les délais (1 h ou 2 h) sont à déterminer par le professionnel de la santé traitant.

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

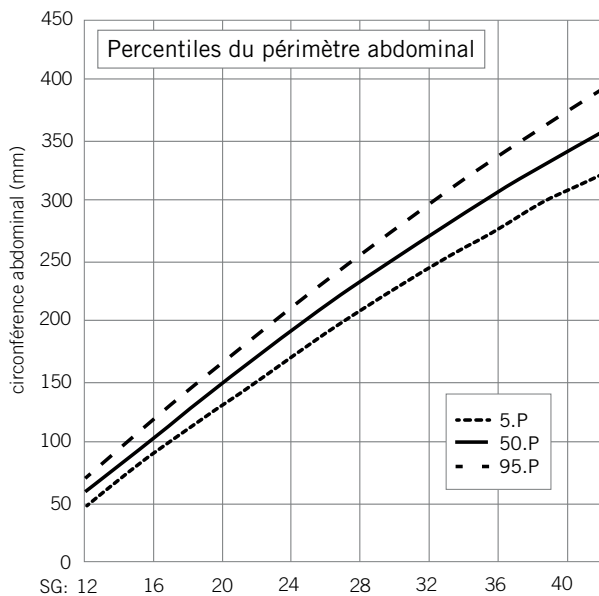
Semaine de grossesse : _____

Date	Matin			Midi		
	Glycémie à jeun [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]

* 1 ou 2 heures après la fin du repas

Soir			Tard		Observations (p. ex. hypoglycémies, activité, physique, tension artérielle, changements, de traitement, alimentation)
Glycémie avant le repas [mmol/L]	Insuline	Glycémie après le repas [mmol/L]	Glycémie avant le coucher [mmol/L]	Insulin	

Courbes du développement normal du périmètre abdominal de l'enfant:



suivant l'exemple de J. Kurmanavicius et. al., British Journal of Obstetrics and Gynaecology February 1999, Vol106, pp. 136-143

Percentiles du périmètre abdominal foetal à partir de la 12e semaine de grossesse (mm) d'après Kurmanavicius

SG	5.Percentile	50.Percentile	95.Percentile
12	45.3	56.6	67.9
13	56.1	68.2	80.3
14	66.9	79.8	92.7
15	77.6	91.3	105.0
16	88.3	102.7	117.2
17	98.8	114.0	129.3
18	109.3	125.3	141.3
19	119.7	136.4	153.2
20	129.9	147.5	165.1
21	140.1	158.5	176.8
22	150.2	169.3	188.4
23	160.1	180.0	200.0
24	169.9	190.6	211.3
25	179.6	201.1	222.6
26	189.2	211.5	233.7
27	198.7	221.7	244.8
28	208.0	231.8	255.6
29	217.1	241.7	266.3
30	226.1	251.5	276.9
31	235.0	261.1	287.3
32	243.6	270.6	297.6
33	252.2	279.9	307.7
34	260.5	289.0	317.6
35	268.7	298.0	327.3
36	276.7	306.8	336.9
37	284.5	315.4	346.2
38	292.1	323.8	355.4
39	299.5	332.0	364.4
40	306.8	340.0	373.2
41	313.8	347.8	381.8
42	320.6	355.3	390.1

J. Kurmanavicius et. al., British Journal of Obstetrics and Gynaecology
February 1999, Vol106, pp. 136-143

Chers gynécologues,

Veuillez noter ci-dessous les constats de l'échographie.

En tenir compte lors du traitement du diabète.

Merci.

Appréciation des constats de l'échographie:

Date								
Semaine de grossesse								
Périmètre abdominal (Percentile)								
Index amniotique (AFI)								
Macrosomie (poids estimé + Percentile)								

Notes:

Notes:

Notes:

Prochain rendez-vous

Date	Heure	Cabinet

Ce carnet d'autocontrôle glycémique a été élaboré
en collaboration avec Gabriela Erni.

Nous remercions également toutes les personnes
suivantes pour leur précieux soutien :

Andreas Wälti
Brigitte Schoen
Christine Lambelet
Claudia Britschgi
Denise Belet
Dominique Talhouedec
Georgina Blatti
Heike Labud
Heike Alder
Ingrid Linder
Jacqueline Herbst
Ruth Hirschmann
Luz Perrenoud
Marianne Götte
Montserrat Castellsague
Samaita Unal
Susanne Mäder

Points conseil en diabétologie près de chez vous:
www.sidb-gicid.ch

Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Tel.: 061 544 79 90
E-mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch

