

Comment puis-je me préparer pour l'HGPO (75 g)?

Dans les jours précédant le test

- Ne changez pas vos habitudes alimentaires (aliments que vous mangez et moments où vous mangez), car cela pourrait modifier les résultats de votre test.
- Si vous avez un rhume, une grippe ou une autre maladie le jour de votre test, reportez votre rendez-vous. Essayez de ne le reporter que de quelques jours.

Le jour de l'HGPO (75 g)

- Pendant les 8 heures précédant le test :
 - NE PAS manger, boire, fumer ou faire de l'activité physique. Vous pouvez boire de petites gorgées d'eau.
- Vous aurez 5 minutes pour boire le liquide sucré.
- Le test peut durer jusqu'à 3 heures.
- Pendant le test, on vous demandera de :
 - rester tranquille en position assise, car toute activité peut modifier vos résultats;
 - ne pas quitter le laboratoire;
 - ne pas manger. Vous pouvez apporter une collation à manger après le test.
- Un échantillon de sang sera prélevé juste avant que vous buviez la boisson. Cela permet de connaître la valeur de votre glycémie à jeun. Selon cette valeur, il est possible que vous n'ayez pas besoin de prendre la boisson.
- Un échantillon de sang sera prélevé **2 heures** après que vous avez terminé la boisson sucrée.

Rappel – Le personnel chargé du prélèvement sanguin ne peut pas vous donner les résultats du test. Votre prestataire de soins de santé primaires examinera les résultats avec vous.

Puis-je passer ce test si j'allaite?

Oui. Vous pouvez passer ce test même si vous allaitez votre bébé. En fonction des résultats de l'HGPO, un autre test pourrait être nécessaire après le sevrage (arrêt de l'allaitement) de votre bébé.

Quelles mesures dois-je prendre pour prévenir ou gérer le diabète?

- Perdez lentement le poids que vous avez pris pendant la grossesse.
- Choisissez des aliments sains. Mangez chaque jour aux mêmes heures.
- Faites de l'activité physique. Prévoyez régulièrement des promenades avec votre bébé.
- Essayez de bien dormir. Reposez-vous quand votre bébé dort.

Que se passe-t-il si mon test de dépistage après la grossesse est normal?

- Si vous avez eu un diabète gestationnel, vous risquez d'en souffrir à nouveau lors de vos prochaines grossesses.
- Faites un dépistage du diabète avant de redevenir enceinte.
- Vous devriez passer un test de dépistage du diabète à intervalles réguliers (1 à 3 ans).

Préparation :

The Diabetes Care Program of Nova Scotia

Septembre 2022, Santé Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par des professionnels de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre prestataire de soins de santé.

FF85-2339 © Septembre 2022, Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Dépistage du diabète après la grossesse

Que se passera-t-il si j'ai le diabète?

- Votre équipe spécialisée dans la prise en charge du diabète vous aidera, vous et votre famille, à établir un plan qui vous convient.



DIABETES CARE PROGRAM
OF NOVA SCOTIA

Also available in English:
Screening for Diabetes After Pregnancy (WK85-2300)

Est-ce que je devrais faire un dépistage du diabète après ma grossesse?

Oui, vous devriez faire un dépistage si :

- vous avez fait du **diabète gestationnel** (diabète découvert pendant votre grossesse);

OU

- les résultats de votre dépistage pendant la grossesse ont montré que vous pourriez avoir un **réel diabète** (diabète présent avant la grossesse).

Quel est le meilleur moment pour faire le dépistage?

- Le dépistage du diabète est nécessaire entre 6 semaines et 6 mois après la naissance de votre bébé.
- Le dépistage doit avoir lieu plus tôt (6 à 8 semaines après la naissance de votre bébé) si vos résultats de dépistage pendant la grossesse ont montré que vous pourriez avoir un réel diabète.

Pourquoi le dépistage est-il utile?

- Si vous avez eu un diabète gestationnel, vous présentez un risque de diabète de type 2 ou vous pourriez déjà l'avoir. Le dépistage effectué après la grossesse révèle que **sur 3 personnes** atteintes de diabète gestationnel, **1 est diabétique**, c.-à-d. que sa glycémie est supérieure à la normale.
- Si vous êtes diabétique et que vous ne le savez pas, **vous risquez de souffrir de complications liées au diabète**. Celles-ci comprennent des changements au niveau des yeux (vision), des infections vaginales ou urinaires et des problèmes de cœur et de reins qui peuvent se développer avec le temps.
- Avoir le diabète signifie également que vous présentez un risque plus élevé de problèmes lors de vos futures grossesses. Le dépistage précoce du diabète et sa prise en charge peuvent réduire ces risques.

Que se passe-t-il si je ne veux pas faire le dépistage?

- C'est votre choix, et si vous avez peur, c'est normal. La connaissance de votre corps vous aidera dans les décisions que vous prendrez. Il est important de savoir si vous êtes diabétique pour pouvoir prendre en charge votre maladie et réduire le risque de complications.

Quels sont les tests utilisés pour le dépistage après la grossesse?

- Dans la plupart des cas, une **épreuve d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) de 75 grammes** est nécessaire. Il s'agit d'un liquide sucré que vous buvez lorsque vous êtes au laboratoire. On fera un prélèvement de sang avant que vous ne preniez la boisson, puis 2 heures après l'avoir terminée.
- Si votre prestataire de soins de santé pense que vous avez peut-être un réel diabète, il est possible qu'il ne demande qu'un **test de la glycémie à jeun**.
- Pour les deux tests, **vous devez être à jeun** (ne pas manger ni boire autre chose que de l'eau) pendant 8 à 10 heures avant le test.
- Ces analyses de sang ne présentent aucun risque.

Pourquoi ces tests sont-ils si importants?

- Ces analyses de sang montrent comment votre corps réagit au glucose (sucre) après la disparition des hormones de grossesse.

Comment prendre rendez-vous pour ces prises de sang?

- Vous recevrez une demande (formulaire du laboratoire) pour planifier votre test de dépistage.
- Selon le moment du test, le cabinet de votre prestataire de soins peut prendre rendez-vous pour vous.
- Ces tests de dépistage sont effectués dans un laboratoire de prélèvements sanguins. Vérifiez auprès de votre laboratoire local, car l'HGPO n'est pas effectuée par tous les laboratoires.
- Vous pouvez prendre rendez-vous en ligne ou par téléphone.

Comment vais-je me souvenir que je dois faire ce dépistage et trouver le temps de le faire?

- Il vous faudra le planifier. Il est important de passer ces tests entre 6 semaines et 6 mois après la naissance de votre bébé.
- Prenez rendez-vous pour le test la même semaine que l'une de vos visites chez votre prestataire de soins. De cette façon, vous n'oublierez pas. Cela peut être quelques jours avant l'examen médical ayant lieu 6 semaines après la naissance de votre bébé.
- Demandez à un membre de votre famille ou à un proche de s'occuper de votre bébé.