



alphega
pharmacie

proche de vous, toujours

www.alphegapharmacie.fr

FEMME ENCEINTE ET MÉDICAMENTS ?

*Mon pharmacien Alphega
m'accompagne tout au long
de ma grossesse.*

Renseignez-vous.

ÉDITO

Le rôle du pharmacien est renforcé en termes de prévention grâce notamment à une nouvelle mission : l'accompagnement des femmes enceintes. L'Assurance Maladie a décidé de prendre en charge ce nouvel accompagnement. N'hésitez pas à solliciter votre pharmacien pour réaliser cet entretien et être accompagnée.

L'objectif de l'accompagnement proposé par le pharmacien est de vous conseiller sur les prises médicamenteuses pendant toute la grossesse et de vous informer sur les risques éventuels liés à la consommation de médicaments.

Nous vous invitons à découvrir cette brochure spécialement éditée pour vous aider. Toutes les informations qu'elle contient peuvent être utiles pour vous ou une personne de votre entourage. Les pharmaciens Alphéga et leur équipe sont à vos côtés pour agir durablement pour votre santé.

Au sommaire :

Entretien d'accompagnement des femmes enceintes	p.3
Grossesse et risque veineux	p.4
Le diabète gestationnel	p.5
La prise en charge du diabète gestationnel	p.6

ENTRETIEN D'ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES ENCEINTES

Lors de votre grossesse, le pharmacien pourra vous proposer un entretien. Au cours de cet entretien, le pharmacien évoquera les **risques liés à la consommation de certains médicaments**, de l'alcool, des compléments alimentaires, des produits de phytothérapie et d'aromathérapie.

Il abordera également l'importance de la vaccination antigrippale pour les femmes enceintes quel que soit le stade de la grossesse. En effet, ce vaccin contre la grippe est recommandé et vous protège vous et l'enfant à naître.

Les 4 règles d'or¹ :

- **Préparer sa grossesse avec son médecin ou sa sage-femme**
- **Ne pas faire d'automédication**

Certains médicaments peuvent comporter des risques pour l'enfant à naître. Par exemple, c'est le cas des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène ou l'aspirine **qui ne doivent jamais être pris après le 5^e mois de grossesse**. Demandez conseil à votre pharmacien avant de prendre un médicament, qu'il s'agisse d'un médicament sans ordonnance ou issu d'une ancienne prescription.

- **Ne pas arrêter seule un traitement prescrit**

À la découverte de votre grossesse, vous ne devez jamais arrêter seule un traitement prescrit, ni en modifier les doses. Cela peut mettre en danger votre santé et celle de votre bébé. Avant toute modification, demandez un avis à votre médecin ou pharmacien.

- **Informez tous les professionnels de santé consultés de votre grossesse**

Il est important d'informer les professionnels de santé consultés de votre grossesse afin qu'ils en tiennent compte dans votre prise en charge.

Si vous prenez un traitement chronique, informez votre médecin traitant de votre grossesse dès que possible. Il ré-évaluera le traitement si besoin afin de garantir votre sécurité et celle de votre bébé.

¹ <https://bit.ly/3IVBcEu>

GROSSESSE ET RISQUE VEINEUX^{1,2,3}

L'insuffisance veineuse

Lors de la grossesse, les hormones peuvent également provoquer un relâchement et une dilatation des veines. Cela rend les valvules (clapets anti-retour veineux) moins efficaces, le retour veineux fonctionnera donc moins bien. On parle alors d'insuffisance veineuse.



Les symptômes de l'insuffisance veineuse sont souvent pénibles : **jambes lourdes et douloureuses, fourmillements et démangeaisons** peuvent gêner votre quotidien, mais aussi varicosités disgracieuses et varices.

La compression médicale

Afin de traiter l'insuffisance veineuse, il est préconisé de porter une compression médicale.

Sous forme de chaussettes, bas ou collant, la compression médicale est un textile élastique, qui exerce une pression active le long de la jambe, favorisant la circulation veineuse et le retour du sang vers le cœur. La compression va diminuer les douleurs et la sensation de jambes lourdes.

Il est recommandé de porter des bas de compression dès le début de la grossesse et jusqu'à 6 semaines après l'accouchement.

¹ Lohr JM et al. Venous disease in women: epidemiology, manifestations, and treatment. J Vasc Surg. 2013;57(4 Suppl):37S-45S.

² HAS. Dispositifs de compression médicale à usage individuel - Utilisation en pathologies vasculaires. Septembre 2010.

³ Allaert F-A. Éduquer le patient pour accroître l'efficacité de la compression veineuse. 2015.

Une autre idée
de la
contention

Et si la
contention
rimait
avec
confort?

sigvaris



Maternité

Oubliez vos idées reçues sur la contention !

Découvrez la collection Sigvaris qui vous ressemble.

Collant Maternité

*Confort: 87,5% de satisfaction - Essai Au Porter réalisé par Sigvaris auprès de 8 femmes enceintes - Avril 2020. Les collants de compression médicale Sigvaris de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Janvier 2022 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert. Sigvaris and Sigvaris Group are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St. Gallen/Switzerland. In many countries worldwide. Photographie retouchée.

SIGVARIS
GROUP

LE DIABÈTE GESTATIONNEL¹

Qu'est-ce que le diabète gestationnel ?

Le diabète gestationnel est un trouble de la tolérance au sucre caractérisé par une augmentation de la glycémie (quantité de sucre dans le sang) plus ou moins importante. C'est un trouble transitoire qui apparaît pendant la grossesse et disparaît le plus souvent après l'accouchement.

Facteurs de risque

- Surpoids et obésité
- Antécédents familiaux de diabète de type 2
- Âge > 35 ans
- Antécédent personnel de diabète gestationnel lors d'une précédente grossesse
- Accouchement d'un enfant de plus de 4 kg à terme

Si vous présentez au moins un de ces facteurs de risque, un dépistage sera réalisé par :

- La **mesure de la glycémie à jeun** au premier trimestre
- La mesure des glycémies lors d'une hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) entre la 24^e et la 28^e semaine d'aménorrhée.

Quels sont les principaux risques pour mon bébé ?

- Macrosomie fœtale (bébé de plus de 4 kg à la naissance)
- Détresse respiratoire
- Hypoglycémie néonatale
- Risque élevé de développer un diabète de type 2 au cours de sa vie

et pour moi ?

- Pré-éclampsie : maladie caractérisée par une hypertension artérielle, des œdèmes importants et une perte de protéines dans les urines
- Accouchement prématuré
- Risque de survenue d'un diabète de type 2 multiplié par 7

L'autosurveillance glycémique

Une fois le diagnostic posé, il sera nécessaire de contrôler vous-même votre glycémie au bout du doigt **au minimum 4 fois par jour** : c'est l'autosurveillance glycémique (ASG). Généralement, on cherche à obtenir une glycémie :

- < 0,95 g/L à jeun
- < 1,20 g/L 2 heures après le début du repas

6

¹ <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-gestationnel>. Consulté en 07/2022

ONETOUCH®



Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect®

Votre résultat glycémique en **couleurs** pour vous aider dans la gestion de votre diabète

Avec le lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® vous pouvez tout de suite comprendre si votre glycémie se situe **en dessous**, **dans votre objectif**... ou **au-dessus**...

Il vous **encourage**, vous fournit des **informations** et vous propose des **conseils**.

Avec
Blood Sugar
Mentor™*

*Avec fonction
Coach de
Glycémie

ColourSure®
PLUS



Téléchargez gratuitement
l'application OneTouch
Reveal®



Il est important de confirmer ou modifier les paramètres du dispositif selon les objectifs fixés par le médecin afin de définir l'affichage du code couleur (ColourSure® Plus). Les décisions thérapeutiques doivent s'appuyer sur des résultats chiffrés et des recommandations d'une équipe soignante et non pas seulement sur des résultats avec un code couleur.

Apple, App Store, et Apple Logo sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play et le Google Play logo sont des marques de Google LLC. La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc., et toute utilisation de ces marques par LifeScan IP Holdings, LLC est soumise à licence. Les autres marques et logos appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

01/2022 – Lecteur de glycémie OneTouch Verio Reflect® Dispositif d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destiné aux personnes atteintes de diabète. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique ; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Lire attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contacter votre professionnel de santé. Ce dispositif médical de diagnostic in vitro est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. L'application Mobile OneTouch Reveal® - interface patient - disponible en option, est destinée aux patients atteints de diabète, et est conçue pour recueillir et présenter les résultats des produits LifeScan. OneTouch Reveal® - interface patient - ne se substitue pas aux conseils des professionnels de santé. Lire attentivement la notice.

LifeScan Europe GmbH (Zug - Suisse). 2201LFSGP001

© 2022 LifeScan IP Holdings, LLC – FR-DMV-2100006. LifeScan France SAS – 23 rue François Jacob – 92500 Rueil-Malmaison – S.A.S. au capital de 11 500 001 € – 839 988 920 R.C.S. Nanterre.

LA PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE GESTATIONNEL

Le premier traitement est la diététique

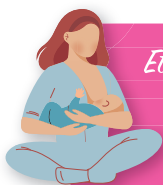
- Fractionnez votre alimentation en 3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) à des horaires réguliers afin d'éviter les pics d'hyperglycémie
- Ajoutez à vos repas 1 à 3 collation(s) en fonction des résultats de glycémie et des conseils de l'équipe médicale
- Consommez des fibres alimentaires (fruits, légumes) à tous les repas
- Limitez les graisses
- Évitez de consommer des produits trop sucrés (jus de fruits, gâteaux...)
- Évitez le grignotage

L'insulinothérapie

Dans la plupart des cas, une alimentation adaptée permet d'obtenir de bons résultats, mais il arrive parfois que cela ne suffise pas à équilibrer les glycémies/atteindre les objectifs glycémiques. Dans ce cas, il faudra recourir à l'insuline. Il s'agit généralement de plusieurs injections par jour selon les modalités qui vous seront expliquées par votre médecin ou pharmacien.

L'activité physique

En l'absence de contre-indication médicale, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique, trois à cinq fois par semaine. Les activités conseillées sont généralement la marche, l'aquagym, la natation ou encore la gymnastique douce. Elle devra être définie selon l'avis médical et adaptée à votre état général de santé.



Et après l'accouchement ?

Vous pouvez poursuivre l'autosurveillance glycémique pendant quelques jours pour vous assurer que les glycémies se normalisent.

Il est important de garder à l'esprit que vous avez plus de risque de développer un diabète de type 2, lorsque vous avez eu un diabète gestationnel. Vous pouvez agir au quotidien pour limiter ce risque. Ainsi, il est essentiel de :

- Maintenir une alimentation équilibrée
- Pratiquer une activité physique régulière
- Avoir un suivi régulier chez votre médecin traitant