Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · MON CORPS

Mon corps change

Peau, cheveux, silhouette : la plupart de ces changements sont normaux et régressent après la naissance.

CE QUE VOUS REMARQUEZ	COMMENT CELA ÉVOLUE	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
Trait foncé au milieu du ventre	Elle s'estompe après l'accouchement.	Aucun soin n'est nécessaire.
Taches brunes du visage (masque de grossesse)	Elles pâlissent en général dans l'année suivant la naissance ; elles peuvent revenir à une autre grossesse.	Limiter le soleil et appliquer une **crème solaire**, jusqu'à la fin de l'allaitement.
Vergetures	D'abord rouges ou violacées, elles blanchissent lentement.	Aucune crème n'a prouvé qu'elle les prévient ; hydrater reste agréable.
Cheveux	Chute diffuse fréquente dans les mois suivant la naissance ; repousse souvent complète en un an environ.	Elle est transitoire ; consultez si elle persiste.

D'autres changements courants

- **Gencives** plus fragiles : un examen chez le dentiste est gratuit dès le 4e mois de grossesse, et encore durant les 6 mois suivant la naissance.
- **Jambes ou paupières un peu gonflées**, de façon passagère.
- **Poils** plus visibles (visage, bras, jambes).
- Prise de poids : voir la **fiche 14**.

VOTRE IMAGE DE VOUS

Aimer ce nouveau corps ou s'y sentir étrangère : chaque ressenti a sa place. En parler à votre partenaire, à une sage-femme ou à votre médecin peut aider.

CONSULTEZ SANS ATTENDRE SI

- **Démangeaisons** des paumes et des plantes des pieds, surtout la nuit : une prise de sang recherche une cholestase (atteinte du foie liée à la grossesse), voir la **fiche 8**.
- **Visage ou mains qui gonflent** durablement : la tension doit être contrôlée (**fiche 18**). Maux de tête intenses, troubles de la vue : appelez le **15** (ou le 112).

Sources · Aracting S, Souton B. Dermatoses de la grossesse, *Rev Prat* 2017;67:411-4 · Brennan M et al. Topical preparations for preventing stretch marks in pregnancy, *Cochrane Database Syst Rev* 2012 (PMID 23152199) · Sentilhes L et al. Cholestase gravidique, RPC CNGOF, *Gynecol Obstet Fertil Senol* 2023 (PMID 37806861) · Santé.fr / Santé publique France, Le suivi médical de grossesse (examen bucco-dentaire), consulté 11/2026.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.