Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · POIDS ET GROSSESSE

Grossesse et surpoids

Un surpoids n'empêche pas d'être enceinte. Il demande simplement un suivi un peu plus attentif, dans le respect et sans jugement.

IMC AVANT GROSSESSE : 25 À 29,9
7 à 11,5 kg
de gain total sur l'ensemble de la grossesse

IMC AVANT GROSSESSE : 30 ET PLUS
5 à 9 kg
de gain total sur l'ensemble de la grossesse

Fourchettes indicatives de l'Institute of Medicine (2009) pour un seul bébé ; l'IMC (indice de masse corporelle) est le poids divisé par la taille au carré.

Ce qui devient plus fréquent

- Diabète apparu pendant la grossesse (diabète gestationnel)
- Tension élevée, prééclampsie
- Phlébite (caillot dans une veine), pendant la grossesse et après la naissance
- Accouchement par césarienne
- Échographies parfois moins faciles à interpréter

Comment on vous suit

- Recherche du diabète : **prise de sang à jeun (glycémie) dès le 1er trimestre**, puis test de charge en sucre (HGPO) **entre 24 et 28 SA** (semaines d'aménorrhée).
- Un suivi **rapproché**, et une maternité choisie selon votre niveau de risque.
- La **consultation d'anesthésie** du 8e mois, obligatoire pour toutes.

Ce qui vous aide au quotidien

- Ne cherchez pas à maigrir : les **régimes amaigrissants** sont contre-indiqués pendant la grossesse.
- Bouger **régulièrement** (marche, natation…), sauf avis médical contraire : cela aide à réduire le risque de prééclampsie.
- Des repas **variés**, riches en fibres, avec peu de boissons sucrées et de produits ultratransformés.
- Posez toutes vos questions : elles ont leur place en consultation.

VOUS AVEZ ÉTÉ OPÉRÉE DE L'OBÉSITÉ ?

Sleeve, bypass : **mentionnez-le dès le début**. Un suivi spécialisé, coordonné avec le suivi obstétrical, et des compléments en vitamines et minéraux sont prévus (fiche 110).

Sources · Institute of Medicine, *Weight Gain During Pregnancy*, 2009 · Marchi J et al., *Obes Rev* 2015 (PMID 26016557) · CNGOF-SFD, Diabète gestationnel, *Diabetes Metab* 2010 (PMID 21163431) · Sentilhes L et al., RPC CNGOF Prééclampsie, *Gynecol Obstet Fertil Senol* 2023 (PMID 37891152) · HAS, Surpoids et obésité chez la femme, 2025 · Santé publique France, La prise de poids pendant la grossesse, 2022.

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.