Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · DOULEURS DU BASSIN

Mal au bassin pendant la grossesse

Une gêne pénible au quotidien, mais courante, et que l'on peut soulager.

Environ **une future mère sur cinq** a mal à la ceinture pelvienne (os et articulations du bassin). Ce n'est **pas nocif pour le bébé**, et cela s'atténue le plus souvent dans les mois suivant la naissance.

ZONE	OÙ SE SITUE LA DOULEUR	CE QUI LA RÉVEILLE
Pubis	Devant, sur l'os du pubis (symphyse) ; parfois vers le périnée ou les cuisses.	Marcher, monter des marches, écarter les jambes (sortir d'une voiture).
Arrière du bassin	Bas du dos, d'un côté ou des deux (articulations sacro-iliaques).	Se tourner dans le lit, se tenir sur une jambe (pour s'habiller).

Au quotidien

- Restez active, sans forcer sur ce qui fait mal
- Un coussin entre les jambes, au lit
- Habillez-vous assise ; chaussures stables
- Reposez-vous dès que possible
- Genoux joints pour monter en voiture ou en descendre
- Moins d'escaliers, pas de lourds sacs de courses

Les aides possibles

- **Exercices adaptés**, au sol ou dans l'eau : ils peuvent réduire la douleur et la gêne.
- **Kinésithérapie**, avec des exercices et, si besoin, une **ceinture de bassin souple**.
- **Paracétamol** si nécessaire, à la plus faible dose efficace et le moins longtemps possible (fiche 6).
- Pas d'anti-inflammatoires (ibuprofène, kétoprofène…) sans avis médical : ils sont **contre-indiqués dès le 6e mois**, même une seule prise.

QUAND APPELER

Parlez-en si la douleur vous empêche de bouger ou vous inquiète. Contractions régulières avant 37 SA, saignement, perte de liquide, fièvre ou douleur forte et persistante : contactez la maternité sans attendre (fiche 8). Urgence : **15 ou 112**.

Sources · Vleeming A et al., *Eur Spine J* 2008, PMID 18259783 · HAS, Prescription d'activité physique, grossesse et post-partum, 2022 · Liddle SD, Pennick V, *Cochrane* 2015, PMID 26422811 · NICE NG201, Antenatal care, 2021 · NHS, Pelvic pain in pregnancy, 2022 · ANSM, Paracétamol et grossesse, 2025 · Sjödahl J et al., *Eur Spine J* 2013, PMID 23430102.

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.