

### L'importance d'avoir un poids santé avant la grossesse

Maintenir un poids santé avant la conception est une mesure importante pour avoir une grossesse saine. Les taux d'obésité étant à la hausse partout dans le monde, essayer de garder son poids dans la fourchette recommandée avant de devenir enceinte pourrait améliorer la fertilité et réduire le risque de complications pour la personne enceinte et le bébé.

### Comprendre l'indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure couramment utilisée pour évaluer le poids corporel par rapport à la taille et les risques pour la santé qui y sont associés. Le tableau ci-dessous, fondé sur les **Lignes directrices pour la classification du poids chez les adultes**, décrit les catégories de l'IMC et les niveaux de risque qui y sont liés.

### Optimiser le gain de poids pendant la grossesse

Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids normal	18,5 – 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 – 29,9	Accru
Obésité		
Classe I	30,0 – 34,9	Élevé
Classe II	35,0 – 39,9	Très élevé
Classe III	≥ 40,0	Extrêmement élevé

La gestion du poids pendant la grossesse est importante pour réduire le risque de complications. L'excès de poids et le poids insuffisant peuvent se répercuter sur les résultats de la grossesse :

- **Un gain de poids excessif** peut augmenter les risques :
  - d'hypertension gestationnelle
  - de prééclampsie
  - de diabète gestationnel
  - d'avoir un bébé de grande taille
  - d'accouchement par césarienne
  - de rétention de poids postpartum
- **Un gain de poids inadéquat** peut augmenter le risque :
  - de retard de croissance fœtale

Suivre les lignes directrices pour le gain de poids fondées sur l'IMC avant la grossesse peut contribuer à une grossesse plus saine.

### Gain de poids pendant la grossesse fondé sur l'IMC (Indice de masse corporelle)

Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Gain de poids suggéré (kg)	Gain de poids suggéré (lb)
Poids insuffisant	< 18,5	12,5 à 18	27,5 à 40
Poids normal	18,5 à 24,9	11,5 à 16	25 à 35
Excès de poids	25,0 à 29,9	7 à 11,5	15 à 25
Obésité – Classe 1	30,0 à 34,9	7	15
Obésité – Classe II	35,0 à 39,9	7	15
Obésité – Classe III	≥ 40,0	7	15

### Gestion de l'obésité pendant la grossesse au CRSNB

- ☐ Si vous recevez des soins d'une sage-femme et avez un **indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse de 40 ou plus**, il est recommandé que vous consultiez un(e) obstétricien(ne) tôt pour vous aider à avoir une grossesse saine.
- ☐ Les personnes dont l'**IMC avant la grossesse est de 50 ou plus** sont fortement encouragées à demander une consultation à l'**unité de grossesse spéciale de l'Hôpital Mount Sinai à Toronto**. En raison des risques accrus associés à l'obésité morbide (classe III) pendant le travail et l'accouchement, on pourrait vous recommander d'accoucher à l'Hôpital Mount Sinai.
- ☐ Les personnes dont l'**IMC est de 55 ou plus à 36 semaines de gestation** seront encouragées à accoucher à l'**Hôpital Mount Sinai** qui dispose de l'équipement et des ressources spécialisés pour assurer la prestation de soins appropriés.

Veuillez parler à votre fournisseur de soins de grossesse pour obtenir plus de renseignements.

Adapté des documents suivants :

Directive clinique n° 391 de la SOGC – Grossesse et obésité maternelle Partie 1 : Préconception et soins prénataux (2019)

Directive clinique n° 239 de la SOGC – Obesity in Pregnancy (février 2010).

Association of Ontario Midwives. The management of high or low body mass index during pregnancy update (2019)

Lignes directrices pour la classification du poids chez les adultes. Gouvernement du Canada (2003)