



# Prise de poids saine pendant la grossesse

Il est normal que vous preniez du poids pendant la grossesse. Vous aidez ainsi votre bébé à se développer et préparez votre corps à l'allaitement.

La quantité de poids que vous devriez prendre dépend de votre indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse.

Découvrez votre IMC avant la grossesse ainsi que le gain de poids recommandé à [santecanada.gc.ca/calculateur-grossesse](http://santecanada.gc.ca/calculateur-grossesse), et discutez-en avec votre professionnel de la santé.

Selon mon IMC avant la grossesse (\_\_\_), mon gain de poids recommandé se situe entre \_\_\_ et \_\_\_  kilogrammes (kg)  livres (lb)

En général, vous devriez prendre la majorité du poids pendant les deuxième et troisième trimestres, alors que votre bébé et les tissus maternels nécessaires à la grossesse continuent de se développer.

## Répartition du poids

### Voici un exemple :

IMC de Sarah avant la grossesse : 23  
Gain de poids recommandé :  
de 11,5 kg à 16 kg (de 25 à 35 livres)

- Augmentation du volume sanguin, des fluides et des protéines : 3,5 kg
- Seins et réserves adipeuses : 3 kg
- Utérus : 1 kg
- Placenta : 1 kg
- Bébé : 3,5 kg
- Liquide amniotique : 1 kg

Gain de poids total de Sarah à  
40 semaines : 13 kg (29 livres)

## Les avantages d'une prise de poids saine pendant la grossesse :

- offre un bon départ au bébé;
- peut réduire vos risques de complications pendant la grossesse et lors de l'accouchement;
- améliore votre santé à long terme.

## Voici deux choses que vous pouvez faire chaque jour pour une prise de poids saine pendant la grossesse :

### Soyez active.

- Au cours de la journée, combinez diverses activités comme de la marche rapide ou de la natation, à raison d'au moins 10 minutes par séance, pour un total d'environ trente minutes.
- N'oubliez pas de discuter avec votre professionnel de la santé si vous comptez augmenter votre niveau d'activité ou entreprendre un programme d'exercices.

### Mangez « deux fois plus sainement » et non « deux fois plus ».

- La plupart des femmes ont seulement besoin d'une collation supplémentaire par jour. Par exemple, une pomme ou une poire avec une petite portion de fromage (50 g ou 1½ oz) en après-midi.
- Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour connaître les quantités et les types d'aliments à consommer pendant la grossesse.



Pour en savoir davantage sur la saine alimentation et l'activité physique pendant la grossesse, consultez le site suivant : [santecanada.gc.ca/guidealimentaire-grossesse](http://santecanada.gc.ca/guidealimentaire-grossesse).