

Quand l'obésité devient un risque pour les bébés avant même la naissance



L'obésité diminue la fertilité et augmente les possibilités de fausse couche.

Avec Christian
Jamin

Atlantico : L'obésité représente un enjeu sur plan sanitaire très important mais il serait également dangereux pour les femmes désirant avoir un enfant. Quels sont les risques liés au surpoids avant la grossesse ? Au niveau de la fécondation ? A partir de quand une femme peut elle être considérée en surpoids ?

Christian Jamin : Le poids normal se définit par l'indice de masse corporel IMC calculé en divisant le poids par la taille au carré dont on trouve le résultat sur des tables. La norme est de 19 à 24 kg/m². Au delà on parle de surcharge pondérale: obésité au delà de 30 légère puis majeure puis morbide. On assiste à un retard à concevoir pour un IMC supérieur à 26 kg/m². Ceci se retrouve aussi pour les fécondations in vitro avec une baisse des résultats de 20% chez les femmes obèses. La baisse de la fécondité n'est donc pas liée à une anomalie de fécondation. Si l'on regarde ce qui se passe lors des dons d'ovocyte ou d'embryon le résultat est aussi altéré. L'hypothèse est donc que c'est l'implantation de l'embryon qui est perturbé.

Il est tout à fait commun de prendre du poids pendant la grossesse. Quels sont les dangers liés à une perte de poids ou à une prise trop importante pendant la grossesse ?

Les grossesses chez les femmes obèses sont plus risquées avec risque de phlébites d'hypertension de diabète d'hémorragies de prématurité de mort fœtale de détresse à la naissance. Après la naissance les enfants eux mêmes seront plus souvent obèses. La prise de poids normale pendant une grossesse est de 9 à 12kg 1 par mois les 7 premiers mois et 1,5 les deux derniers; en fait tout dépend du poids de départ!

Comment préparer au mieux sa grossesse ? Faut il se lancer dans un régime drastique ? Est il conseillé de prendre du poids lorsque l'on est trop mince ?

La meilleure et probablement la seule façon de perdre du poids est d'associer un régime raisonnable à de l'exercice physique principalement la marche. Bien entendu il est souhaitable de débiter une grossesse avec un poids acceptable sans oublier que le plus grand ennemi de la fertilité est l'âge donc ne pas pour des raisons de poids perdre ses chances.

~~A l'inverse chez les femmes minces il y a des maigreurs constitutionnelles avec règles normale ou aucune précaution n'est à prendre~~

et les migrateurs avec restrictions alimentaire et là une prise de poids est indispensable mais c'est un autre sujet.

Ce n'est pas seulement le poids qui est important mais le mode de vie. En matière d'alimentation qu'est ce qui est conseillé ? Une activité physique est elle souhaitable ou possible ?

Comme je le disais il n'y a pas d'équilibre pondérable pérenne sans exercice physique. Les régimes isolés en particulier drastiques sont voués à l'échec, pour perdre du poids il faut changer sa façon de vivre plutôt que d'espérer réussir par de simples mesures ponctuelles.