

# PRISE DE POIDS CONSEILLÉE AU COURS DE LA GROSSESSE

| IMC (avant la grossesse)*        | Prise de poids conseillée |
|----------------------------------|---------------------------|
| < 18,5 (plutôt maigre)           | 12,5 à 16 kg              |
| Entre 18,5 et 25 (poids normal)  | 11,5 à 16 kg              |
| Entre 25 et 30 (surpoids modéré) | 7 à 11,5 kg               |
| Au-delà de 30 (obésité marquée)  | 6 à 10 kg                 |

\* Pour calculer votre IMC : poids (en kg)/taille (en m) au carré.

4<sup>e</sup> mois