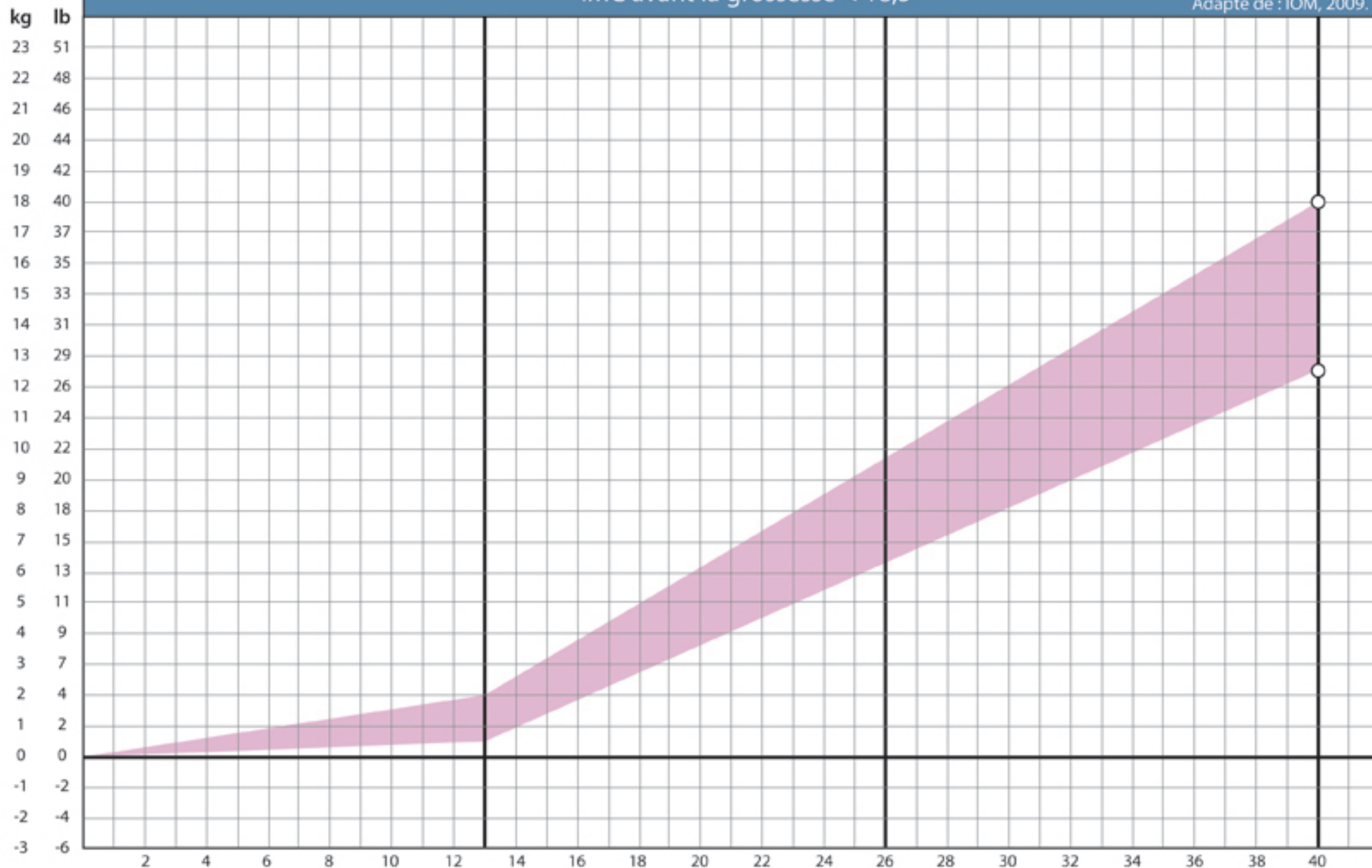


IMC avant la grossesse < 18,5

Adapté de : IOM, 2009.



18 kg
(40 lb)

12,5 kg
(28 lb)

Gain de poids total
recommandé

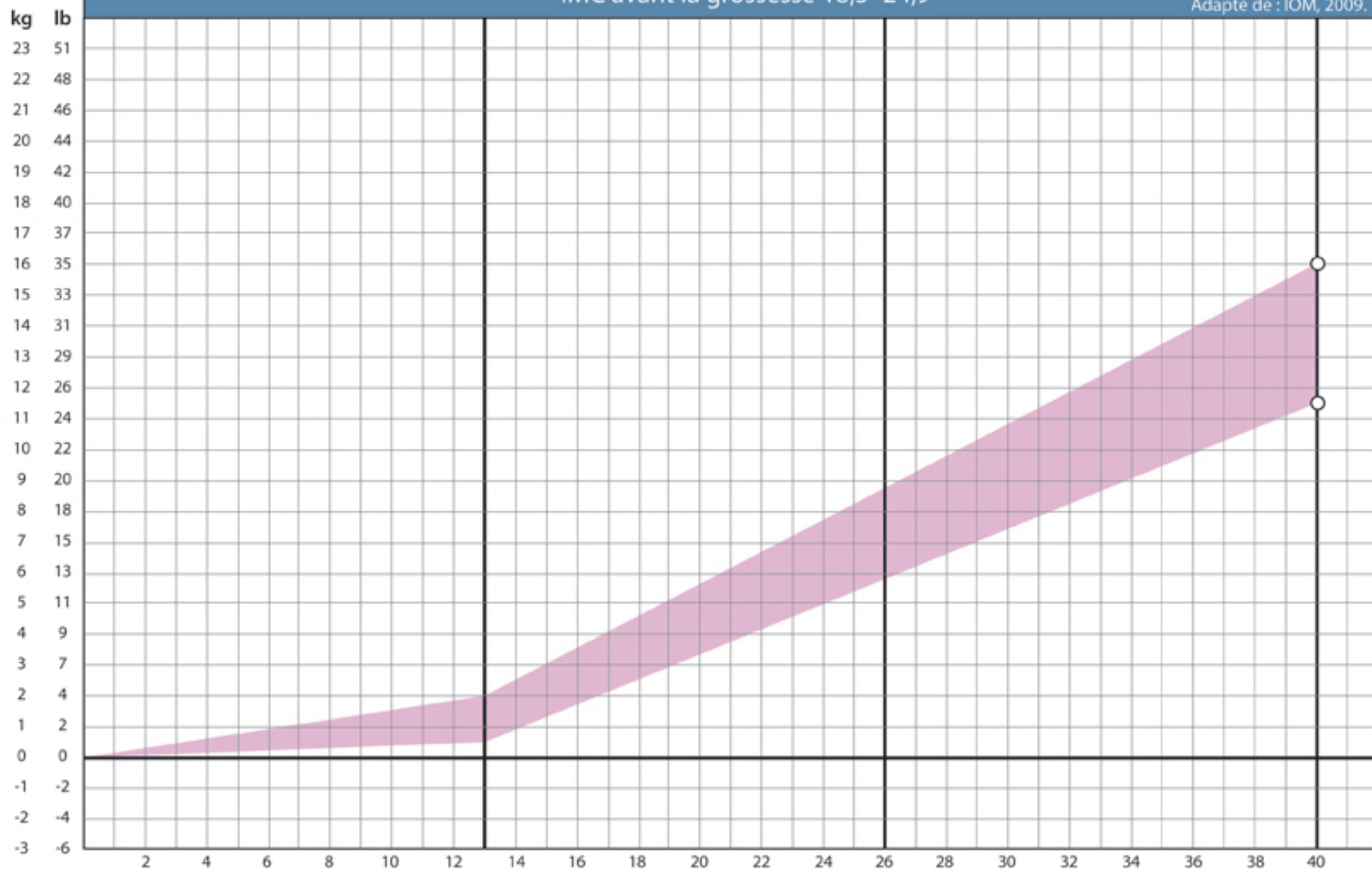
Semaine de grossesse

kg lb
23 51
22 48
21 46
20 44
19 42
18 40
17 37
16 35
15 33
14 31
13 29
12 26
11 24
10 22
9 20
8 18
7 15
6 13
5 11
4 9
3 7
2 4
1 2
0 0
-1 -2
-2 -4
-3 -6

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40

IMC avant la grossesse 18,5–24,9

Adapté de : IOM, 2009.



16 kg
(35 lb)

11,5 kg
(25 lb)

Gain de poids total
recommandé

Semaine de grossesse

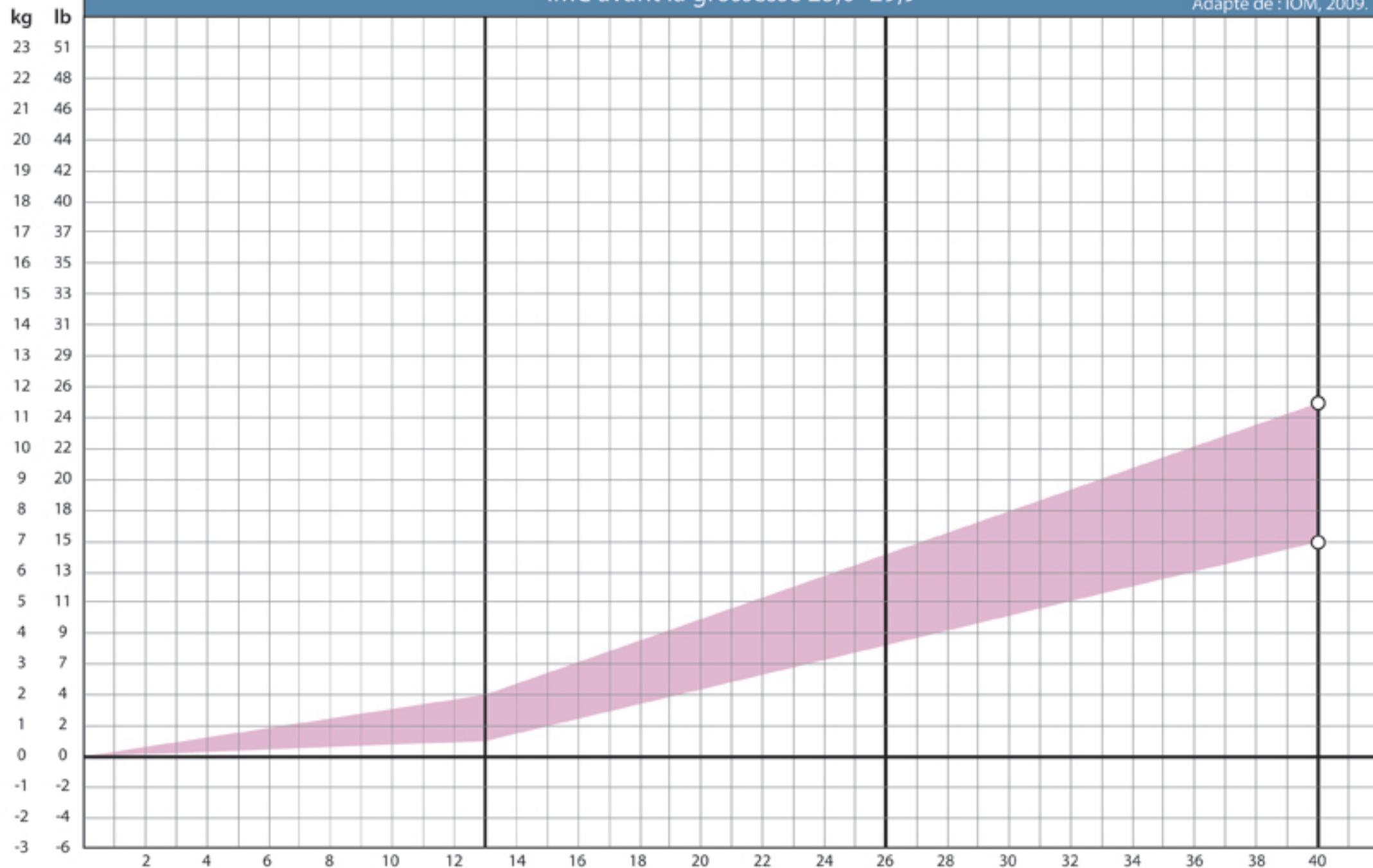
kg lb

23 51
22 48
21 46
20 44
19 42
18 40
17 37
16 35
15 33
14 31
13 29
12 26
11 24
10 22
9 20
8 18
7 15
6 13
5 11
4 9
3 7
2 4
1 2
0 0
-1 -2
-2 -4
-3 -6

Gain de poids

IMC avant la grossesse 25,0–29,9

Adapté de : IOM, 2009.



11,5 kg
(25 lb)

7 kg
(15 lb)

Gain de poids total
recommandé

Semaine de grossesse

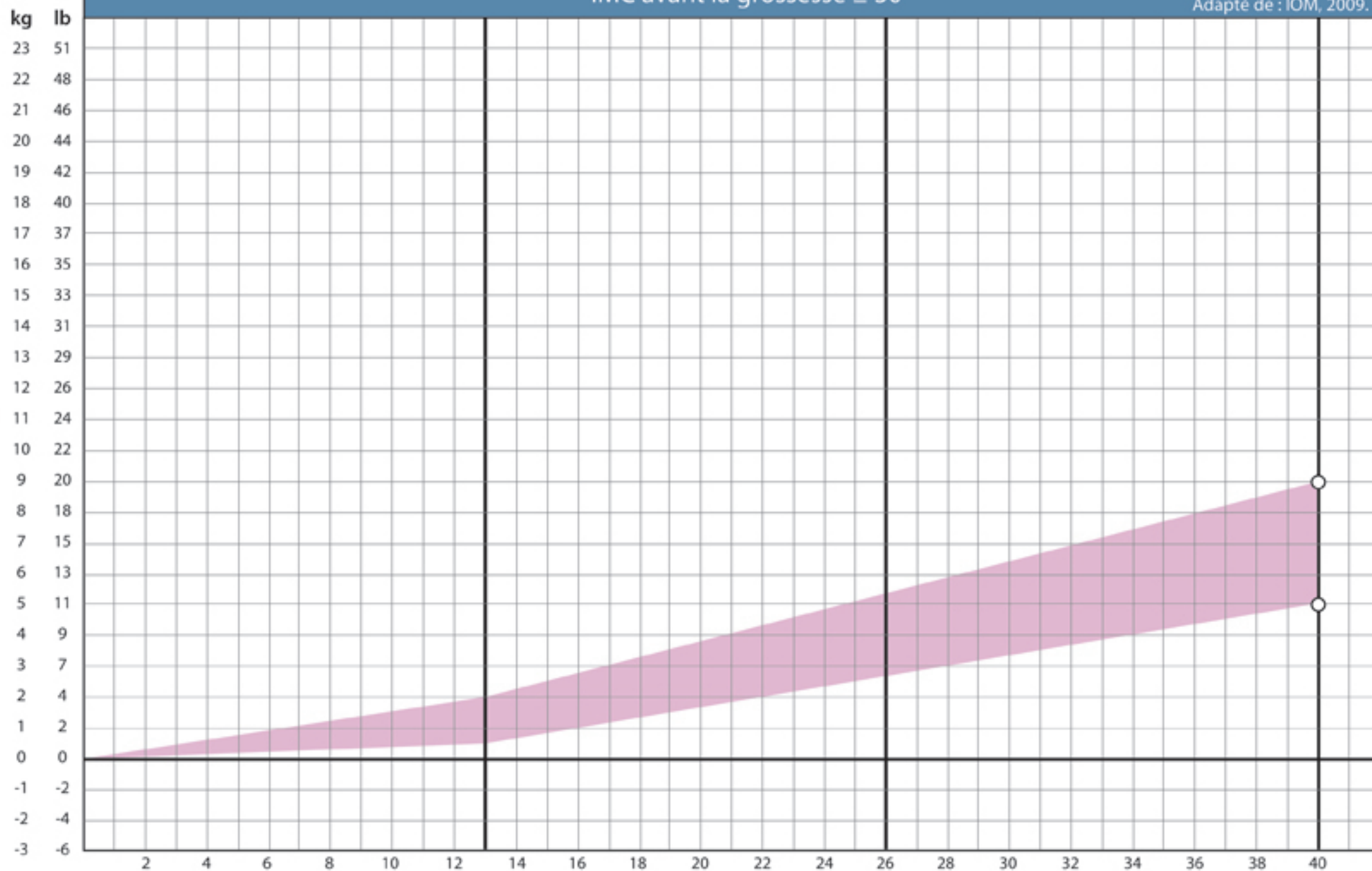
kg lb

23 51
22 48
21 46
20 44
19 42
18 40
17 37
16 35
15 33
14 31
13 29
12 26
11 24
10 22
9 20
8 18
7 15
6 13
5 11
4 9
3 7
2 4
1 2
0 0
-1 -2
-2 -4
-3 -6

Gain de poids

IMC avant la grossesse ≥ 30

Adapté de : IOM, 2009.



9 kg
(20 lb)

Gain de poids total
recommandé

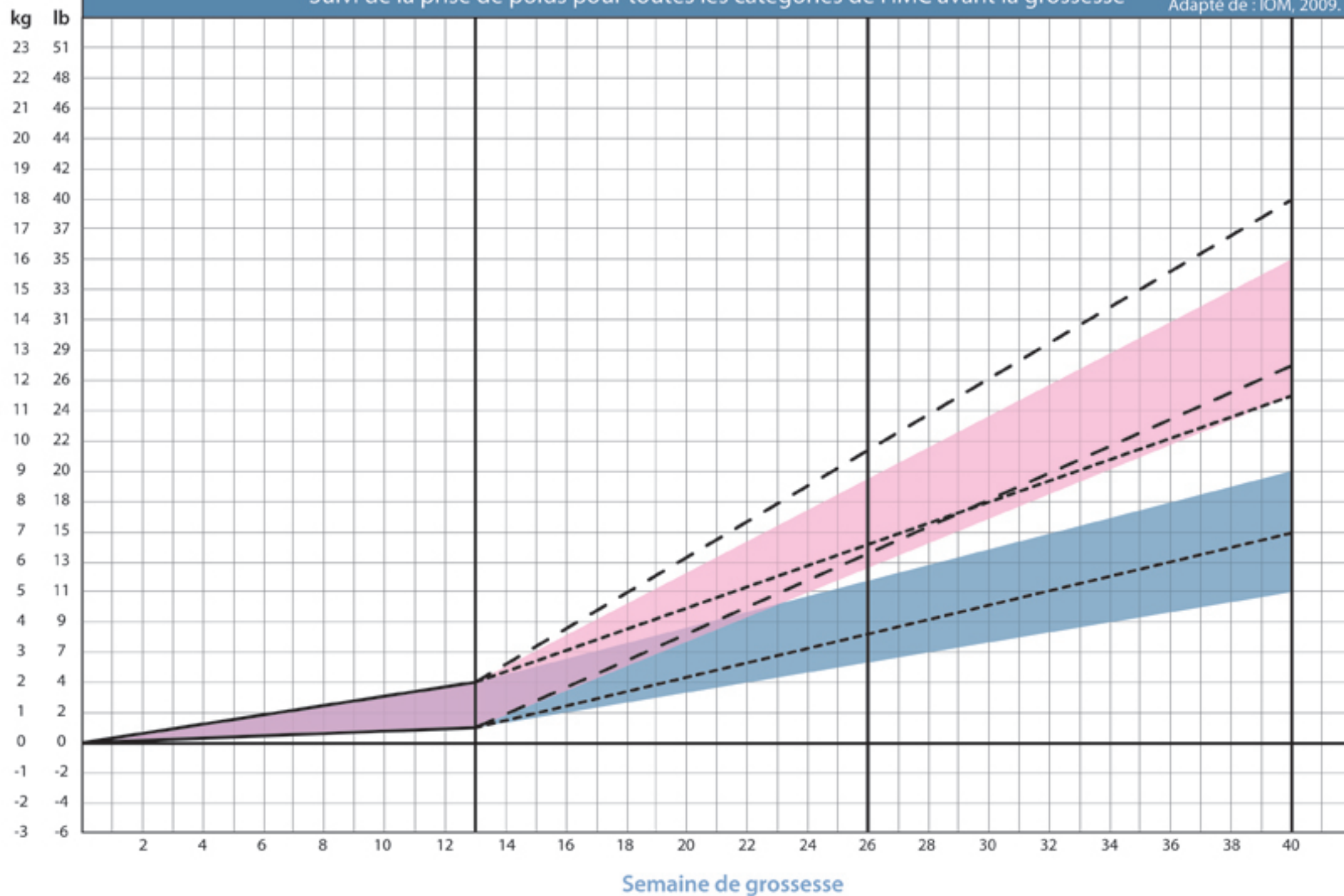
5 kg
(11 lb)

Semaine de grossesse

kg lb

23 51
22 48
21 46
20 44
19 42
18 40
17 37
16 35
15 33
14 31
13 29
12 26
11 24
10 22
9 20
8 18
7 15
6 13
5 11
4 9
3 7
2 4
1 2
0 0
-1 -2
-2 -4
-3 -6

Gain de poids



Légende	IMC avant la grossesse	Intervalle de gain de poids total recommandé
— — — — —	< 18,5	12,5 – 18 kg (28 – 40 lb)
■	18,5 – 24,9	11,5 – 16 kg (25 – 35 lb)
— — — — —	25,0 – 29,9	7 – 11,5 kg (15 – 25 lb)
■	≥ 30	5 – 9 kg (11 – 20 lb)