

## **Contrepoids® Maternité**

**Un suivi spécial pour les femmes enceintes  
souffrant d'obésité ou de surpoids**

---

Dossier de presse  
20 janvier 2017



# Sommaire

<b>Communiqué de presse.....</b>	<b>3</b>
<b>Obésité et surpoids.....</b>	<b>5</b>
<b>Faits et chiffres.....</b>	<b>5</b>
<b>Le programme : principe et objectifs .....</b>	<b>5</b>
<b>Pourquoi un tel programme ? .....</b>	<b>7</b>
<b>Prestations.....</b>	<b>8</b>
<b>Financement .....</b>	<b>10</b>
<b>Responsables .....</b>	<b>11</b>

## Pour de plus amples informations

<http://www.hug-ge.ch/contrepoids-maternite>

HUG, service de presse et relations publiques

Nicolas de Saussure +41 22 372 60 06 et +41 79 553 60 07 | presse-hug@hcuge.ch



## Communiqué de presse

Genève, le 20 janvier 2017

### Maternité

## Un suivi spécial pour les femmes enceintes souffrant d'obésité ou de surpoids

**Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) lancent un nouveau programme de prise en charge des femmes enceintes souffrant d'obésité ou de surpoids. Fruit d'une collaboration entre l'unité d'obstétrique à haut risque et le programme de soins Contrepoids®, il vise à améliorer le suivi de ces femmes dont la grossesse présente des risques importants, pour elles-mêmes et pour leur enfant à naître. Les futures mamans se voient proposer un programme personnalisé élaboré et animé par une équipe multidisciplinaire. Une première en Suisse.**

Obésité et grossesse ne font pas bon ménage. Les femmes enceintes en excès de poids ont un risque accru de développer des complications mettant en danger leur propre santé et celle de leur bébé. Elles sont davantage sujettes à l'hypertension et au diabète gestationnel qui, eux-mêmes, peuvent entraver le bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement. L'obésité maternelle est aussi associée à un risque plus élevé d'accouchements prématurés, de mort in utero et de malformations congénitales. De plus, elle prédispose à l'obésité infantile.

### Suivi multidisciplinaire et personnalisé

Fort de ce constat, les HUG ont mis en place un programme de prise en charge de ces femmes. Appelé Contrepoids® Maternité, il vise à prévenir et détecter précocement les complications maternelles et fœtales. L'objectif est également d'aider la maman à contrôler sa prise de poids durant la grossesse et à retrouver son poids initial après l'accouchement. Enfin, la prise en charge se poursuit après la naissance afin d'instaurer de nouvelles habitudes durables au sein de la famille et prévenir ainsi l'obésité chez l'enfant.

Comme toutes les futures mamans, les femmes suivant ce programme bénéficient d'un suivi obstétrique, mais celui-ci est mené par un médecin obstétricien et une sage-femme spécialistes du surpoids et de l'obésité.

En parallèle, la femme se voit proposer un suivi personnalisé élaboré et animé par une équipe multidisciplinaire. Celle-ci est composée d'un médecin spécialiste de l'obésité, d'une pédiatre, d'une diététicienne, d'une physiothérapeute, d'une danse-thérapeute et d'une psychologue spécialisée en thérapie de famille. En plus d'entretiens individuels, la future maman prend part, si elle le souhaite et sur recommandation médicale, à des cours d'activité physique adaptée (danse, gym douce, aquagym) ou à des ateliers de cuisine éducatifs.

### **Données pour la recherche**

Il n'existe pas, à l'heure actuelle, de programme équivalent en Suisse. Les études sur la prise en charge de ce type de population manquent. Afin de combler ces lacunes, un registre transversal «mère-enfant » sera mis en place. Il évaluera l'impact du projet sur la qualité des soins prodigués à la femme enceinte et sur l'évolution des enfants à court, moyen et long terme.

Le programme Contrepoids® Maternité est issu d'une collaboration entre l'unité d'obstétrique à haut risque, sous la direction de Pre Begoña Martinez de Tejada Weber, médecin adjointe agrégée, et le programme de soins Contrepoids®, conduit par Dre Nathalie Farpour-Lambert, médecin adjointe agrégée. Financé pour deux ans par la Fondation privée des HUG, il s'inscrit dans le cadre du programme cantonal «Marchez et mangez malin» ainsi que dans la stratégie nationale «Santé 2020» du Conseil fédéral qui entend renforcer la promotion de la santé et la prévention des maladies chroniques non transmissibles.

### **Pour de plus amples informations**

HUG, Service de presse et relations publiques  
Nicolas de Saussure +41 22 372 60 06 / +41 79 553 60 07

<http://www.hug-ge.ch/contrepoids-maternite>

#### **Les HUG : soins, enseignement et recherche de pointe**

Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), établissement universitaire de référence au niveau national et international, rassemblent huit hôpitaux publics genevois. Leurs centres d'excellence touchent les affections hépatobiliaires et pancréatiques, les affections cardiovasculaires, l'oncologie, la médecine de l'appareil locomoteur et du sport, la médecine de l'âge avancé, la médecine génétique et la vaccinologie. Avec leurs 10'500 collaborateurs, les HUG accueillent chaque année 60'000 patients hospitalisés et assurent 91'000 urgences, 990'000 consultations ou prises en charge ambulatoires et 26'000 interventions chirurgicales. Plus de 800 médecins, 3'000 stagiaires et 150 apprentis y effectuent leur formation. Les HUG collaborent étroitement avec la Faculté de médecine de l'Université de Genève et l'OMS à différents projets de formation et de recherche. Ils développent des partenariats avec le CHUV, l'EPFL, le CERN et d'autres acteurs de la Health Valley lémanique. Le budget annuel des HUG est de 1.8 milliard de francs.

Plus de renseignements sur :

- les HUG : [www.hug-ge.ch](http://www.hug-ge.ch) – presse-hug@hcuge.ch
- Rapport d'activité, HUG en bref et Plan stratégique 2015-2020 : <http://www.hug-ge.ch/publications-hug>

## Obésité et surpoids

Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui représente un risque pour la santé. L'indice de masse corporelle (IMC) est un moyen simple de mesurer l'obésité dans la population: il correspond au poids de la personne (en kilogrammes) divisé par le carré de sa taille (en mètres).

Une personne ayant un IMC de 30 ou plus est généralement considérée comme obèse. Une personne dont l'IMC est égal ou supérieur à 25 est considérée comme étant en surpoids.

## Faits et chiffres

L'obésité a atteint les proportions d'une épidémie mondiale. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) évalue que :

- Le nombre de cas d'obésité dans le monde a doublé depuis 1980.
- En 2014, plus de 1,9 milliard d'adultes (18 ans et plus) étaient en surpoids (soit 39% de la population mondiale). Sur ce total, plus de 600 millions étaient obèses (13%).
- En 2014, 41 millions d'enfants de moins de 5 ans étaient en surpoids ou obèses.
- Plus de 70% des personnes seront en excès de poids d'ici 2030 en Europe. Parmi elles, 25% seront obèses.

Ce fléau affecte toutes les catégories sociales et toutes les générations. Les femmes en âge de procréer n'échappent donc pas à la règle. En Europe, on estime actuellement que 22% des femmes enceintes souffrent d'obésité. En 2020, ce chiffre grimpera à 37% (soit plus d'une femme sur trois).

La Maternité des HUG – la plus grande de Suisse – est bien évidemment concernée par la problématique : 30% des femmes enceintes suivies sont en surpoids, et la moitié d'entre elles souffrent d'obésité.

## Le programme : principe et objectifs

Lancé en novembre 2016, le programme Contrepoids® Maternité est le fruit d'une collaboration entre l'unité d'obstétrique à haut risque et le programme de soins Contrepoids®.

Il est né du constat que le nombre de femmes enceintes en situation de surpoids ou d'obésité ne cesse de croître. Or, malgré les risques que représente l'excès pondéral pour la future maman et son enfant à naître, il n'existe à ce jour en Suisse aucun programme de prise en charge adressé spécifiquement à cette population.

Le programme Contrepoids® Maternité entend faire figure de pionnier en proposant aux patientes en excès pondéral, qui envisagent ou attendent un heureux événement, toute une palette de solutions destinées à :

- Contrôler leur prise en poids durant la grossesse et les aider à retrouver leur poids initial après l'accouchement.
- Prévenir et détecter précocement les complications maternelles, fœtales et/ou infantiles par une prise en charge adaptée.
- Prévenir à long terme les complications liées à leur obésité et en protéger leur enfant.

Le principe de ce programme repose sur trois piliers fondamentaux :

- **La multidisciplinarité**

L'obésité est une maladie chronique complexe, qui naît de l'interaction de plusieurs éléments : la génétique, mais aussi l'alimentation, le niveau d'activité physique, l'état psychique ou encore l'environnement de la personne. Le programme Contrepoids® Maternité fait intervenir des spécialistes issus de différentes disciplines afin d'aborder la problématique à chacun de ces niveaux.

- **La personnalisation**

Le parcours de soins est élaboré en fonction de la demande et des besoins spécifiques de chaque femme.

- **La prise en charge au long cours**

L'intervention débute si possible avant, pendant et après la grossesse. Plus la prise en charge débute tôt, plus la prévention des complications sera efficace. De même, le suivi après la grossesse s'avère essentiel pour permettre à la femme de ne pas entrer dans une spirale de prise de poids entre chaque naissance. L'objectif du programme est de permettre à la patiente de retrouver son poids initial en 12 mois.

Le programme réunit autour de la future mère les spécialistes suivants:

- médecin obstétricien
- médecin spécialiste des grossesses à risque
- sage-femme
- conseillère en lactation
- anesthésiste
- médecin spécialiste en obésité
- pédiatre
- diététicienne
- psychologue spécialiste de la famille
- physiothérapeute
- danse thérapeute.

Le programme implique la mise en commun des compétences et des infrastructures du service d'obstétrique, du service d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques et du programme de soins Contrepoids®. Il s'inscrit dans le cadre du programme cantonal « Marchez et mangez malin » ainsi que dans la stratégie nationale « Santé 2020 » du Conseil fédéral qui entend renforcer la promotion de la santé et la prévention des maladies chroniques non transmissibles.

## Pourquoi un tel programme ?

On entend beaucoup parler de l'impact de l'obésité sur la santé globale des individus. Mais les conséquences d'une surcharge pondérale sur la femme enceinte et son enfant à naître sont moins connues. Elles sont pourtant nombreuses.

### Impact de l'obésité/surpoids sur la mère

#### Avant la grossesse

Les femmes obèses ont plus de difficultés à tomber enceintes que celles avec un IMC considéré comme «normal». Elles subissent également plus fréquemment des avortements spontanés précoces.

L'excès de poids entraîne un dérèglement hormonal qui perturbe le cycle ovarien et rend donc la conception difficile. Certaines études suggèrent également que l'excès pondéral altère la qualité des ovocytes et des endomètres, ce qui pourrait également expliquer le nombre accu de fausses couches précoces.

#### Durant la grossesse

Le diabète gestationnel est une forme de diabète qui survient chez la femme enceinte, du fait des modifications métaboliques provoquées par la grossesse. S'il touche potentiellement toutes les femmes, le risque de le voir apparaître est plus important en cas de surpoids et d'obésité. Or, un diabète durant la grossesse peut avoir des conséquences néfastes pour la future mère comme pour le fœtus.

De même, l'obésité et le surpoids augmentent le risque de survenue d'hypertension artérielle et de pré-éclampsie, deux autres complications fréquentes de la grossesse. La pré-éclampsie se caractérise par une élévation de la tension artérielle et la présence de protéines dans les urines, signe d'une atteinte des reins. Elle peut déboucher sur une éclampsie, qui se manifeste par la survenue de crises convulsives pouvant mettre en jeu le pronostic vital de la mère et du bébé.

Enfin, les cas de thrombose veineuse et de décès durant la grossesse sont plus fréquents en cas d'obésité.

#### A l'accouchement

Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de complications autour de l'accouchement. Le dépassement de terme est plus fréquent et l'accouchement doit plus souvent être déclenché.

Ces patientes donnent moins souvent naissance par voie naturelle, ce qui n'est pas sans conséquences, sachant que le risque de complications opératoires est plus élevé en cas d'obésité.

En cas d'accouchement par voie basse, le recours à une extraction instrumentale est plus fréquent. Il arrive plus souvent que les épaules du bébé restent bloquées dans le bassin maternel après la sortie de la tête (dystocie des épaules), ce qui augmente le risque de traumatisme néonatal.

Enfin, le risque de complications après l'accouchement est accru : les hémorragies sont notamment plus fréquentes, de même que les infections urinaires et vaginales.

## **Impact de l'obésité/surpoids sur l'enfant**

### Pour le fœtus

Les femmes obèses risquent davantage de donner naissance à des enfants présentant des malformations congénitales. Par ailleurs, elles mettent plus souvent au monde des bébés plus gros que la normale (plus de 4 kg), ce qui explique en partie les difficultés liées à l'accouchement.

L'obésité maternelle est aussi associée à un risque plus élevé de mort in utero et de décès néonatal précoce.

### Pour le nouveau-né

Si la maman souffre d'obésité ou de surpoids alors qu'elle est enceinte, le bébé a de fortes chances de développer lui-même des problèmes de poids, et ce rapidement. L'obésité maternelle en début de grossesse double le risque d'obésité infantile avant l'âge de 4 ans. Si les deux parents sont obèses, l'enfant a 80% de risque de le devenir, alors que ce taux est de 10% si leur poids est normal.

Ces enfants sont également plus à risque de développer précocement des maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires et le diabète.

## **Prestations**

Toute femme en surpoids ou en situation d'obésité qui se présente à la Maternité des HUG avec le projet d'enfanter ou déjà enceinte se voit désormais proposer de participer au programme « Contrepoids® Maternité ». Celui-ci se compose de toute une palette de prestations, qui sont choisies en fonction des besoins de la femme et d'entente avec elle.

### **La consultation spécialisée**

Son déroulement s'organise en deux parties :

#### **1. Le suivi obstétrique**

Il est effectué par un médecin obstétricien et une sage-femme, tous deux spécialisés dans la prise en charge de l'obésité durant la grossesse. Leur objectif est principalement de prévenir les complications. La prise en charge débute si possible dès le premier trimestre de la grossesse. Si tout se passe bien, les rendez-vous et examens interviennent au même rythme que pour les grossesses ne présentant aucun risque. Mais leur fréquence peut être augmentée si nécessaire.

#### **2. Une prise en charge globale personnalisée**

Avant, pendant et après sa grossesse, la patiente bénéficie des conseils d'un médecin spécialisé en enseignement thérapeutique, d'un pédiatre et d'une conseillère en lactation. Elle se voit en outre proposer un programme personnalisé en matière d'alimentation, d'activité physique et de bien-être. Il peut s'agir de consultations individuelles ou d'activités sous forme d'ateliers.

Ainsi, la personne peut bénéficier :

- **De conseils nutritionnels**

Ceux-ci ont pour objectif d'aider la personne à adopter de nouvelles habitudes alimentaires afin de mieux gérer son problème de surpoids pendant et après la grossesse. Ils visent également à prévenir les maladies cardio-vasculaires et le diabète.

Ils peuvent être dispensés sous différentes formes :

Des consultations individuelles

Menés par une diététicienne, ces entretiens personnalisés s'adaptent à la demande et aux besoins spécifiques de chaque patiente.

Un groupe éducatif

Il s'agit de réunions organisées à un rythme hebdomadaire, auxquelles les femmes peuvent participer selon leurs envies, sans inscription préalable. L'objectif est de leur offrir un espace d'échange et de partage autour des questions liées à l'alimentation. Le groupe est placé sous la supervision d'une diététicienne qui dispense des conseils et répond aux questions des participantes.

Des ateliers de cuisine

Durant ces séances de groupe encadrées par une diététicienne, les participantes cuisinent ensemble et dégustent les plats qu'elles ont concoctés. L'objectif est de leur apprendre à concilier qualités nutritionnelles et plaisir de la table.

Il ne s'agit en aucun cas d'imposer des restrictions, mais au contraire de réintroduire la notion de plaisir face à l'alimentation qui est souvent vécue comme source de stress. Les personnes découvrent ainsi de nouvelles recettes, tout en apprenant à bien choisir leurs produits, à les cuisiner de manière attractive et à savourer les aliments en se concentrant sur les sensations qu'ils procurent.

- **D'activités physiques**

Des études ont montré que la pratique d'une activité physique régulière pendant la grossesse réduit les risques de prise de poids excessive, d'hypertension artérielle, de diabète gestationnel et d'accouchement par césarienne.

C'est pourquoi le programme Contrepoids® Maternité propose différentes possibilités de (re)mise en mouvement :

Danse-mouvement thérapie

Les personnes atteintes d'obésité ont généralement un rapport difficile avec leur corps, qu'elles ont tendance à rejeter. L'atelier, animé par une danse-thérapeute, vise à restaurer le lien avec le corps et ses sensations. Au travers du mouvement et des pas de danse, la personne découvre qu'elle est capable de bouger avec aisance et plaisir. Elle apprend à se détendre et à ressentir du bien-être. En se réappropriant son corps, elle améliore son estime de soi et retrouve la motivation à prendre soin d'elle-même.

### Gymnastique douce et aquagym

Les cours collectifs proposés visent à mettre la patiente en mouvement tout en douceur, en se basant sur le jeu et le partage. Ils sont dispensés par un physiothérapeute qui élabore des exercices appropriés pour les femmes enceintes et en surpoids.

- **D'entretien avec un psychologue**

La grossesse est une période de questionnement pour toutes les femmes, et peut générer des sentiments tels qu'inquiétude, angoisse, tristesse.

Des entretiens avec une psychothérapeute peuvent être envisagés afin d'offrir à la patiente un espace d'écoute et de soutien affectif. Les séances permettent d'aborder les questions existentielles qui accompagnent cette période de vie : comment mon corps va-t-il se transformer, quel mère/père serai-je, comment cela va-t-il se passer avec mes proches, etc. .

Menés par une psychologue spécialisée en thérapie de famille, les entretiens peuvent avoir lieu seul ou en couple.

### **Le suivi après la grossesse**

Le suivi par l'équipe pluridisciplinaire se poursuit après l'accouchement et le retour à domicile. Il est essentiel pour assurer une modification durable de l'hygiène de vie de toute la famille et prévenir ainsi l'obésité chez l'enfant. L'objectif est également de permettre à la maman de retrouver son poids d'avant la grossesse dans un délai d'un an. Ainsi, elle pourra aborder une éventuelle nouvelle grossesse sans risquer de voir sa courbe de poids grimper inexorablement.

La maman bénéficie également de l'accompagnement d'une conseillère en lactation. Le programme Contrepoids® Maternité encourage l'allaitement au sein, car le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins du bébé et contribue à le protéger de l'obésité.

### **Registre clinique mère enfant**

Le programme Contrepoids® Maternité contribuera à collecter des données utiles à la recherche relatives à la prise en charge des femmes enceintes en surpoids. Peu d'études scientifiques ont en effet été menées à ce jour sur le sujet.

Pour ce faire, un registre sera mis en place. Il inclura des indicateurs qui permettront d'évaluer l'impact du projet sur la qualité des soins prodigués à la femme enceinte et sur l'évolution des enfants à court, moyen et long terme.

### **Financement**

Le programme est financé pour deux ans par la Fondation privée des HUG. Il s'agit de la fondation des Hôpitaux universitaires de Genève et de la Faculté de médecine de l'Université de Genève. Elle consacre, en toute transparence et avec rigueur, l'intégralité de ses dons au financement de projets essentiels en faveur de la connaissance médicale et de la qualité des soins, pour le bien de tous les patients. En

2016 et grâce à la générosité de ses donateurs, la Fondation a attribué plus de 6 millions de francs, permettant la réalisation de 38 projets. [www.fondationhug.org](http://www.fondationhug.org)

Les consultations ainsi que la plupart des ateliers sont remboursés dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal). Pendant la grossesse, elles le sont sans franchise ni quote-part, tandis qu'après la naissance le remboursement se fait sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

## **Responsables**

Pré Begoña Martinez de Tejada Weber, médecin adjointe agrégée et responsable de l'unité d'obstétrique à haut risque

Dre Nathalie Farpour-Lambert, médecin adjointe agrégée et responsable du programme de soins Contrepoids<sup>®</sup>