

# GROSSESSE ET OBÉSITÉ

---

Contrepoids® Maternité,  
un programme multidisciplinaire  
de prise en charge



# Présentation

---

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 comprend :

- ▶ une consultation spécialisée
- ▶ des ateliers
- ▶ un suivi après la grossesse pour la mère et l'enfant.

## Pour qui ?

Le programme s'adresse aux femmes en surpoids ou souffrant d'obésité qui :

- ▶ sont enceintes
- ▶ ont un projet de grossesse.

## Pour quoi ?

L'obésité maternelle augmente le risque de complications :

- ▶ pour la future mère (hypertension artérielle gravidique, diabète gestationnel)
- ▶ pour l'enfant (accouchement prématuré).

Elle prédispose aussi à l'obésité infantile avant l'âge de quatre ans, puis au développement précoce d'affections chroniques, comme les maladies cardiovasculaires et le diabète.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'obésité est en augmentation chez les femmes enceintes. À la Maternité des HUG, plus grande de Suisse, 30% des femmes enceintes suivies sont en surpoids dont plus de la moitié souffre d'obésité.



Les objectifs du programme sont :

- ▶ contrôler la prise de poids durant la grossesse afin qu'elle ne soit pas excessive et aider à retrouver le poids initial
- ▶ détecter précocement les complications maternelles, fœtales ou infantiles par une prise en charge adaptée
- ▶ prévenir à long terme les complications liées à l'obésité maternelle et celles chez l'enfant.

### **Par qui ?**

Le programme réunit autour de la future mère des spécialistes de plusieurs disciplines :

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

# Prestations

---

Le programme Contrepoids® Maternité offre une prise en charge multidisciplinaire, personnalisée et au long cours.

L'équipe intervient durant la grossesse, le séjour à la Maternité, puis auprès de la famille.

## La consultation spécialisée

Afin de prévenir les complications pendant la grossesse, les femmes en excès de poids sont suivies dans une consultation spécialisée si possible dès le premier trimestre.

Les rendez-vous et examens interviennent au même rythme que pour les grossesses ne présentant aucun risque. La fréquence peut être augmentée si nécessaire.

La particularité de la consultation réside dans son déroulement qui s'organise en deux parties :

- ▶ la première est effectuée par un médecin obstétricien et une sage-femme
- ▶ la seconde est assurée par un médecin du programme Contrepoids®, une diététicienne et une psychologue.

A l'issue de la première consultation, l'équipe propose à la patiente un programme personnalisé en matière d'alimentation, d'activité physique et de bien-être.

## Les ateliers à la carte

En parallèle de la consultation, les futures mères participent, sur recommandation médicale ou selon leur envie, à différents cours ou ateliers spécialement adaptés :

- ▶ **Danse-mouvement thérapie** : pour se ressourcer, se détendre et retrouver le plaisir de sentir son corps.
- ▶ **Atelier de cuisine éducatif** : cuisine et dégustation pour adopter une alimentation santé-plaisir.
- ▶ **Activité physique** : des mouvements tout en douceur fondés sur le jeu et le partage.
- ▶ **Entretien avec un psychologue** : pour aborder les changements qui accompagnent la grossesse.

## Le suivi après la grossesse

Après l'accouchement et le retour à domicile, le suivi est assuré par la même équipe pluridisciplinaire. L'objectif est d'améliorer les habitudes de vie de la famille et prévenir l'obésité chez l'enfant.



### INFO

#### Facturation

Le programme est remboursé dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) :

- ▶ pendant la grossesse sans franchise ni quote-part
- ▶ après la naissance sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

# Informations pratiques

## Responsables

Pre Begoña Martinez de Tejada Weber,  
médecin-chef du Service d'obstétrique

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

## Contacts

Maternité: ☎ 022 372 44 00

Contrepoids®: ☎ 022 372 97 16

➔ [www.hug-ge.ch/contrepoids-maternite](http://www.hug-ge.ch/contrepoids-maternite)

## Maternité

Bd de la Cluse 30  
1205 Genève

## Accès

Bus 35, arrêt

« Maternité Pédiatrie »

Tram 12 ou 18, arrêt

« Augustins »

(5 minutes de marche)

Bus 1, 5 et 7, arrêt

« Hôpital » (descendre  
le Bd de la Cluse,  
7 minutes de marche)



*Ce dépliant a été réalisé par le programme Contrepoids®  
Maternité en collaboration avec la Direction de la  
communication.*