

Attention aux idées reçues

La dépendance au tabac c'est la nicotine !

La nicotine n'est pas le seul danger du tabac. Elle est moins toxique que les 3 999 autres composants présents dans la fumée.

Très dépendante ?

N'hésitez pas à utiliser les substituts nicotiques pendant votre grossesse.

Demandez l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme.

Profitez de la grossesse et de l'allaitement

pour mieux équilibrer votre alimentation puis retrouver plus facilement votre ligne.

Parlez de vos craintes à votre médecin ou à votre sage-femme

N'hésitez pas à contacter votre MSA



VOUS ACCOMPAGNER

Enceinte sans tabac

■ Comment faire pour arrêter de fumer ?



Réf. : 11183 - Direction de la Santé CCMSA - Crédit photo : Olivier Lantzenhöfer/Stock - Goodshoot - Fotolia - Service Image(s).

Dépliant réalisé en partenariat avec l'APPRI Maternité sans tabac et l'Association Nationale des Sages-Femmes Tabacologues



L'essentiel & plus encore



L'essentiel & plus encore

www.msa.fr

Je suis déjà enceinte de 4 mois, est-ce encore utile d'arrêter de fumer ?

Oui ! Il est toujours temps d'en finir avec la cigarette !

Dès que vous cessez de fumer, vous normalisez l'oxygénation de votre bébé et augmentez immédiatement ses chances de naître normalement.

J'ai le sentiment de me priver d'un petit plaisir si j'arrête ...

Parce que la cigarette a un effet « apaisant », vous pensez peut-être vous sentir mieux en fumant. C'est une idée fautive. En arrêtant de fumer vous retrouverez votre souffle, vous vous sentirez moins fatiguée, moins abattue. Vous prendrez plaisir à vous parfumer davantage, à vous occuper de vous : vos ongles et votre peau retrouveront leur éclat, vos cheveux, moins fragiles, retrouveront leur brillance. Pensez à vos dents et aux pathologies bucco-dentaires que vous éviterez en stoppant définitivement la cigarette.

Enceinte, ai-je droit à des traitements pour arrêter de fumer ?

Oui. Profitez d'un prochain rendez-vous avec le médecin qui vous suit pour recueillir son avis sur la question.

Il pourra vous proposer une thérapie cognitivo comportementale. Elle vous aidera. Si cela ne suffit pas, il pourra vous prescrire des substituts nicotiniques.

Pourquoi est-ce dangereux de fumer pour mon bébé ?

La fumée de tabac contient *plus de 4000 composés toxiques et cancérigènes*. Le monoxyde de carbone (CO) empêche votre bébé d'être oxygéné correctement et de se développer normalement.

La fumée augmente les risques de fausse couche, d'accouchement prématuré ou d'enfant de faible poids à la naissance (inférieur à 2,5kg). Elle perturbe le rythme cardiaque et réduit les mouvements de votre bébé. Une fois à la maison, la fumée de tabac multiplierait par 3 le risque de mort subite du nourrisson.

Est-ce dangereux de fumer un joint de temps en temps ?

Le cannabis par son côté festif et épisodique, donne l'impression d'être sans danger, c'est faux malheureusement.

La fumée de cannabis est entre 3 et 6 fois plus concentrée en monoxyde de carbone. Les effets pour votre enfant sont donc majorés. Privé partiellement d'oxygène, le rythme cardiaque de votre bébé s'accélère.

Être dans une pièce enfumée, même si vous ne fumez pas vous-même, est aussi dangereux pour votre santé et celle de votre enfant.



Quels bénéfices à arrêter de fumer ?

❖ Ils sont immédiats et nombreux !

▶ **20 min après la dernière cigarette** votre pression artérielle et votre fréquence cardiaque se normalisent.

▶ **Après 24h**, la totalité du monoxyde de carbone (CO) accumulé est éliminée de votre sang. Votre bébé est oxygéné normalement : il va mieux ! Votre risque d'infarctus du myocarde diminue.

▶ **Après 48h**, vous retrouvez pleinement votre odorat et vos sensations de goût. La qualité de votre sommeil s'améliore. Ca y est : la bonne croissance de votre bébé est rétablie !

▶ **Après 2 semaines à 3 mois**, votre toux et vos sensations de fatigue diminuent, vous récupérez votre souffle.

▶ **Après 1 an d'arrêt**, votre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) est équivalent à celui d'un non-fumeur.

▶ **Après 5 ans**, votre risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui d'un non-fumeur.

Durant votre grossesse et pendant l'allaitement, l'alcool, même en faible quantité, est extrêmement toxique pour votre bébé.

Comment faire pour arrêter de fumer ?

▶ **Demandez à mesurer votre taux de CO** (monoxyde de carbone), pour connaître votre niveau de dépendance.

▶ Si vous craignez les symptômes de manque, *vous pouvez utiliser, avec l'accord de votre médecin, des substituts nicotiniques* (patches, gommes). Votre dosage de patch correspond au chiffre obtenu lors de la mesure de CO.

▶ **Jetez tous vos paquets, cendriers, briquets : pariez sur votre réussite !**

▶ **Informez votre entourage** (famille, collègues...) *de votre décision d'arrêter pour ne pas vous tenter*. Si votre conjoint fume, arrêtez ensemble ! On se motive mieux à 2, et c'est une manière pour lui de s'impliquer dans l'arrivée de votre bébé.

▶ **En cas de pulsion à fumer**, prenez une gomme nicotinique, buvez un verre d'eau.

▶ **Pensez au chewing-gum** (menthe, fraise, etc.).

▶ **Retrouvez le plaisir de cuisiner** : pensez aux fruits et aux légumes, aux poissons.

▶ **Profitez de retrouver votre souffle pour marcher** davantage, aller à la piscine. Profitez des moindres occasions pour bouger !