

## Quels sont les traitements d'aide à l'arrêt autorisés pendant la grossesse ?

Les approches psychologiques et comportementales sont privilégiées chez la femme enceinte fumeuse.

Il s'agit d'un ensemble de techniques basées essentiellement sur la discussion et sur des exercices simples lors d'une consultation avec un professionnel de santé.



La prescription de substituts nicotiques (patch, gomme...) est autorisée pour les femmes enceintes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer. Leur utilisation doit cependant se faire sous contrôle médical pour les femmes enceintes ou les mamans qui allaitent.

Les médecins, les sages-femmes, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles, inhalateurs...). Cette ordonnance permet leur prise en charge par l'Assurance Maladie : les substituts sont remboursables comme les autres médicaments. Cette prise en charge permet d'éviter l'avance des frais chez le pharmacien, et garantit le même tarif dans toutes les pharmacies.

Les médicaments tels que le bupropion LP et la varéclique sont contre-indiqués chez la femme enceinte et non recommandés chez la femme qui allaite.

Pour en savoir plus, demandez conseil à un professionnel de santé, ou rendez-vous sur le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) dans la rubrique « Santé ».



## tabac info service le site + l'appli + le 39 89\*

\*Du lundi au samedi de 8h à 20h

### Le 39 89

Un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En composant le 39 89, vous prenez rendez-vous avec un tabacologue qui vous rappelle quand vous le souhaitez.

### Le site Tabac info service

De l'information, des conseils, les adresses des tabacologues proches de chez vous et des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.

Tabac info service, c'est aussi un programme de coaching personnalisé. Téléchargez l'appli ou rendez-vous sur le site pour bénéficier de conseils personnalisés de tabacologues, posez vos questions et visualisez vos progrès.

[tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

### La page Facebook Tabac info service

Une communauté solidaire d'ex fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

D701-126-19DE - RCS Paris 394 594 345 - Ne pas jeter sur la voie publique.

3989 Service gratuit + prix appel



# GROSSESSE SANS TABAC

## Le tabagisme est-il mauvais pour la fécondité ?

Oui, il peut augmenter le délai nécessaire à la conception. Dès l'arrêt du tabac, tout peut redevenir normal. Vouloir faire un enfant est une très bonne motivation à arrêter de fumer.

## Quand on est enceinte, peut-on fumer quelques cigarettes par jour ?

On entend souvent qu'il vaut mieux qu'une femme s'autorise à fumer quelques cigarettes par jour plutôt que d'être stressée par l'arrêt du tabac. C'est une erreur. **Il est préférable d'arrêter complètement de fumer car même un petit nombre de cigarettes est mauvais pour la santé de la mère et du bébé.**

## Quelles sont les conséquences du tabac sur la grossesse elle-même ?

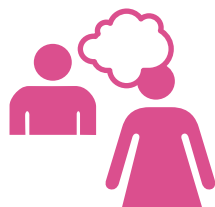
Fumer durant la grossesse comporte un certain nombre de risques.

- Le tabac serait responsable d'environ 35 % des grossesses extra-utérines, c'est-à-dire que le fœtus ne s'implante pas au bon endroit.
- Le risque de faire une fausse couche au début de la grossesse est trois fois plus grand.
- Le tabac est une cause d'accouchement prématuré.

## Quels sont les dangers pour le fœtus ?

Plus on fume, plus la toxicité est importante pour le fœtus. Dans l'utérus, le fœtus reçoit de l'oxygène grâce au sang de sa mère. **Par contre, quand elle fume, son sang se charge alors en monoxyde de carbone, gaz particulièrement dangereux.** De plus, la nicotine empêche une bonne circulation du sang. Le bébé ne reçoit donc pas assez d'oxygène. D'autres substances chimiques contenues dans la fumée sont également toxiques pour le développement du fœtus, qui peut être retardé. C'est ce qu'on appelle un retard de croissance intra-utérin (petit poids de naissance, petite taille, petit périmètre crânien).

## Quels sont les risques si une femme enceinte est exposée à la fumée des autres ?



Le tabagisme passif subi par les femmes enceintes non fumeuses a des conséquences sur l'enfant à naître : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac respirée par la mère passent dans le sang de la mère et dans celui du fœtus. Une femme enceinte doit éviter les endroits enfumés.

## Peut-on allaiter son enfant quand on fume ?

Il est déconseillé de fumer si on allaite son bébé, car la nicotine passe dans le lait maternel. **Allaiter, c'est aussi une occasion d'arrêter de fumer.** Le lait maternel reste la meilleure protection du bébé contre les infections. L'allaitement doit donc toujours être favorisé.

### ! L'idéal

L'idéal est d'arrêter de fumer avant d'être enceinte. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, pour la future maman, le fœtus ou le bébé. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer.