

Les substituts nicotiques

durant la grossesse

Les substituts nicotiques (patchs, gums, pastilles à la nicotine) peuvent être utilisés durant la grossesse si la femme enceinte ne parvient pas à arrêter de fumer. Cette utilisation doit se faire sous contrôle médical. Un substitut nicotinique vaut mieux qu'une cigarette car le mode d'action de la nicotine n'est pas identique. Il ne provoque pas le « shoot » obtenu avec la nicotine inhalée. Il n'y a donc pas ou très peu de risque de dépendance. De plus, la vasoconstriction des artères utérines est minime par rapport à celle provoquée par la fumée de cigarette. Enfin, un patch contient uniquement de la nicotine, à l'inverse de la fumée de tabac où l'on retrouve quelques 4000 produits toxiques dont le CO qui est le principal responsable des effets néfastes sur le fœtus.

Besoin d'aide?

Il existe un programme d'aide à l'arrêt du tabac pour les femmes enceintes et leur partenaire. Ce programme consiste en 8 consultations chez un tabacologue* reconnu par l'INAMI. Ces consultations sont partiellement remboursées.

*Professionnel de santé ou licencié en psychologie ayant suivi une formation en tabacologie.

Plus d'informations?

Parlez-en à votre gynécologue et/
ou médecin traitant,

consultez le site

www.grossessesanstabac.be

ou

contactez la

Ligne Tabac-Stop: 0800/111.00

FARES asbl
Rue de la Concorde, 56
1050 Bruxelles
Tél.: 02/512.29.36
Fax: 02/512.32.73



Grossesse et tabac

La nicotine

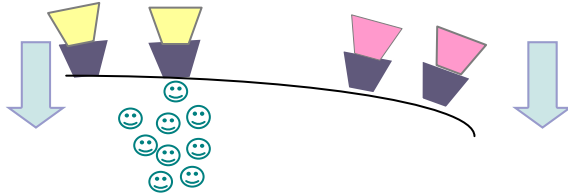


La nicotine





La nicotine est une substance que l'on trouve dans le tabac et qui est la principale cause de la dépendance physique. Elle est, en effet, répertoriée dans la catégorie des « drogues dures ».

Quelle est son action?

La nicotine imite l'action d'un neurotransmetteur naturel, l'acétylcholine, et se fixe sur un type particulier de récepteurs : les récepteurs nicotiniques. Lorsque la nicotine y est fixée, il y a libération de dopamine.



Zone de récompense du cerveau

-  Nicotine
-  Acétylcholine
-  Récepteur nicotinique
-  Dopamine

Si l'on fume, cette libération de dopamine entraîne des effets dits psychoactifs, à savoir:

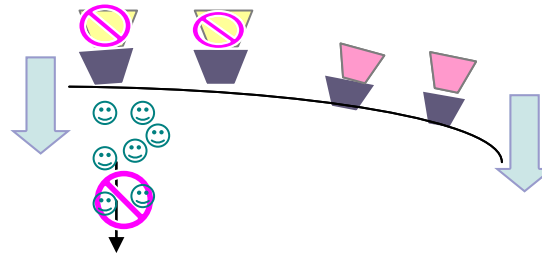
- sensation de détente, de bien-être
- plaisir
- diminution de la tension nerveuse lors d'un stress
- augmentation de l'éveil
- augmentation des capacités d'apprentissage
- euphorisation
- effet coupe faim

Le fumeur prendra donc une cigarette bénéficiant de ses effets positifs.

L'arrêt du tabac

Que se passe-t-il lorsque l'on arrête de fumer?

Le cerveau ne reçoit plus sa dose habituelle de nicotine et la libération de dopamine est interrompue.



Lorsqu'il arrête de fumer, le fumeur ne ressent plus les effets positifs de la cigarette mais ressent les effets du manque de nicotine

Les symptômes de manque

Comment reconnaître qu'une personne est en manque de nicotine?

Voici les symptômes définis dans le DSM IV*:

- humeur dépressive
- insomnie
- irritabilité, frustration, colère
- anxiété
- difficulté de concentration
- agitation
- ralentissement du pouls
- augmentation de l'appétit et/ou prise de poids rapide.

4 critères sur 8 suffisent à poser le diagnostic du syndrome de manque.

DSM IV*: manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux

Chez la femme enceinte

Chez la femme enceinte, la nicotine **inhalée** provoque une vasoconstriction des artères utérines. Cette vasoconstriction peut être à l'origine d'un retard de croissance intra-utérin.

Durant la grossesse, la nicotine est métabolisée beaucoup plus rapidement. En d'autres termes, la femme enceinte ressent plus rapidement et plus fréquemment le besoin de nicotine par rapport à un autre fumeur.

La diminution durant la grossesse?

Une diminution de la consommation de tabac amène les femmes enceintes (et en général les autres fumeurs), à fumer plus intensément leurs cigarettes, et ce, involontairement. Cette manière de fumer va compenser le manque d'apport de nicotine. Le fumeur va non seulement extraire plus ou moins la même quantité de nicotine qu'auparavant mais va également inhaler plus profondément les toxiques contenus dans la fumée de tabac.

Il est donc faux d'affirmer que 5 cigarettes par jour durant la grossesse n'entraîneront pas de conséquences sur son bon déroulement. Il n'existe pas de seuil « sans danger » pour le nombre de cigarettes fumées quotidiennement.

Seul l'arrêt total de la cigarette est à conseiller durant la grossesse.