

7. Est-ce nocif d'être exposé à la fumée des autres ?

Oui. La fumée qui se dégage de la cigarette est fortement chargée en substances toxiques. Il est donc important que vous évitiez au maximum les atmosphères enfumées (au cours de soirées, à la maison, etc.).

8. Puis-je prendre des substituts nicotiques (par ex. chewing-gums etc.) durant ma grossesse ?

Oui. Si vous ne parvenez pas à arrêter, il est préférable de vous faire aider par des substituts nicotiques. En effet, ceux-ci vont réduire vos symptômes de manque. Le mieux est d'en parler à votre médecin ou à un tabacologue.

9. Qui peut m'aider à arrêter de fumer ?

Il existe un programme d'aide spécifique pour la femme enceinte et son partenaire. Il s'agit de consultations – en partie remboursées – chez un tabacologue, c'est-à-dire un professionnel de santé spécialisé dans l'aide à l'arrêt du tabac. Cet accompagnement prend en charge tant la dépendance à la nicotine, que la dépendance psychologique et gestuelle.

Pour obtenir l'adresse d'un tabacologue ou plus d'informations sur le tabac et la grossesse :

www.grossessesanstabac.be

Ligne Tabac Stop 0800.111.00

Quelques avantages d'une vie sans fumée*

Après 20 min: Normalisation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.

Après 8h: Diminution du taux de CO.

Après 24h: Diminution du risque cardio-vasculaire.

Après 48h: Croissance des terminaisons nerveuses (amélioration du goût et de l'odorat).

Normalisation de la croissance fœtale.

Après 72h: Augmentation de la capacité pulmonaire. Diminution des risques de prématurité et de rupture prématurée des membranes.

Après 2 à 3 semaines: Amélioration de la circulation sanguine et de la fonction respiratoire.

Après 1 à 3 mois: Réduction des infections ORL et bronchopulmonaires.

E.R. Professeur P. Bartsch, FARES asbl, 56 Rue de la Concorde, 1050 Bruxelles

*«La grossesse et le tabac», M. Delcroix, Que sais-je, PUF, 2007.

Tabac et Grossesse

Toutes les réponses
à vos questions



9 questions sur le tabac et la grossesse

1. Ne plus fumer que 5 ou 10 cigarettes par jour durant la grossesse, est-ce encore nocif ?

Oui. Il est préférable d'arrêter totalement car les 5 ou 10 cigarettes seront fumées avec plus d'intensité. En conséquence, les composants toxiques seront inhalés plus profondément. Ils restent donc nocifs tant pour vous que pour votre bébé.

2. Y-a-t-il des mamans qui ont fumé durant la grossesse et dont les bébés étaient en bonne santé ?

Oui. Mais cela dépend d'une femme à l'autre, voire d'une grossesse à l'autre. Fumer durant la grossesse augmente le risque de grossesse extra-utérine, de fausse-couche et d'accouchement prématuré. Cela augmente également le risque pour le bébé de souffrir d'asthme, de bronchite et d'otite.

3. Fumer durant la grossesse peut-il entraîner un plus petit poids de naissance ?

Oui. Lorsque la femme enceinte fume, le bébé a, en moyenne, un poids de naissance inférieur à la normale. Rien ne dit que l'accouchement sera plus facile. De plus, un bébé de petit poids est plus fragile. Il a tendance à se nourrir plus souvent, à moins dormir et est plus souvent hospitalisé.

4. Vaut-il mieux continuer à fumer durant la grossesse plutôt que d'être stressée ?

Non. Malgré ce que l'on dit souvent, fumer durant la grossesse entraîne bien plus de complications que le stress. De plus, des aides existent pour réduire les symptômes de manque comme la nervosité et l'irritabilité.

5. Si j'arrête de fumer pendant ma grossesse, vais-je prendre trop de poids ?

Non. Certaines personnes prennent du poids mais ce n'est pas toujours le cas: un tiers des fumeurs n'en prennent pas lors de l'arrêt. Chez les autres, cette prise de poids est, en moyenne, de deux à quatre kilos. De plus, il vous est possible de la limiter en vous faisant aider.

6. Arrêter de fumer dans les derniers mois de grossesse, est-ce encore utile ?

Oui. L'arrêt est toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse. En arrêtant, vous supprimez 4000 substances nocives. Le fœtus reçoit l'oxygène par le sang de sa mère. Quand celle-ci fume, son sang se charge de monoxyde de carbone, gaz particulièrement toxique qui contribue à une mauvaise oxygénation du bébé. Il est bon de savoir qu'après une journée sans tabac, votre bébé est déjà mieux oxygéné.

