



Le Comité Territorial\* du Hainaut vous informe, vous oriente et vous soutient dans votre combat contre la cigarette.



## pendant la grossesse les méfaits du tabac

10 questions – 10 réponses sur

### Y a-t'il des risques si je n'avale pas la fumée de la chicha ?

**Je prends garde à cette consommation.**

La chicha est beaucoup plus dangereuse que la cigarette même si je n'avale pas la fumée.

En effet, le monoxyde de carbone de la fumée dégagée par la chicha s'avère **plus** dangereux que celui dégagé par la fumée de cigarette.  
(1 heure d'exposition = 100 cigarettes)



### Si j'arrête de fumer, vais-je être plus anxieuse, plus stressée voire plus fatiguée ?

**Il faut en tenir compte, le stress est le signe d'un besoin en nicotine mais ces petits moments difficiles peuvent être gérés par un traitement substitutif médicamenteux (patchs, gommes, pastilles à la nicotine) et grâce aux conseils personnalisés des professionnels qui m'entourent.**

Il faut en parler !



### Si j'arrête de fumer, vais-je grossir ?

**La prise de poids doit être en rapport avec le bon déroulement de ma grossesse.**

Je limiterai ma prise de poids en mangeant équilibré et en pratiquant une activité physique adaptée.



Pour m'aider à arrêter de fumer, je me rapproche de la structure la plus proche de chez moi :

Les professionnels des services de prévention santé du Conseil Général du Nord sont à mon écoute :

➤ **A Maubeuge :**  
10 résidence J.Mossey, bd Pasteur - ☎ 03 27 58 84 10

➤ **A Cambrai :**  
41 rue de Lille - ☎ 03 27 81 57 00

➤ **A Valenciennes / Denain :**  
57 avenue Faidherbe - ☎ 03 27 33 55 62

Ainsi que les établissements de santé publics :

➤ **A Avesnes-sur-Helpe :**  
Rue d'Haut Lieu - ☎ 03 27 56 55 18

➤ **A Cambrai (pôle Médecine) :**  
516 avenue de Paris - ☎ 03 27 27 73 51 ou 73 86

➤ **A Denain :**  
25 bis rue Jean Jaurès - ☎ 03 27 21 74 40

➤ **A Le Cateau :**  
28 boulevard Paturle - ☎ 03 27 84 66 29

➤ **A Maubeuge :**  
Boulevard Pasteur - ☎ 03 27 69 44 91

➤ **A Somain (unité d'Alcoologie) :**  
61 rue Joseph Bouliez - ☎ 03 27 39 09 12 ou 09 34

➤ **A Valenciennes (Unité de Coordination en Tabacologie) :**  
Avenue Désandrouin - ☎ 03 27 14 37 84

## Quand maman fume...

**Bébé fume deux fois plus ...**

**Quand maman est exposée au tabagisme passif...**



**Bébé l'est aussi...**

Pour plus de renseignements, je n'hésite pas à contacter le Réseau Périnatalité Hainaut qui me conseillera et m'orientera au mieux.

Vous pouvez joindre le réseau :

Par téléphone :  
**03 27 14 36 89**

Par e-mail :

**reseauperinatalitehainaut@ch-valenciennes.fr**

ou consulter son site Internet :  
**http://www.perinatalite.org**

\*Les partenaires :

Le Conseil Général du Nord, L'assurance Maladie, l'Etat, Les Centres Hospitaliers de Cambrai, Denain, Le Cateau, Sambre-Avesnois, Saint Amant Les Eaux, Valenciennes, La Polyclinique du Parc, G&T 59/62, l'IPSI de Valenciennes.



Aujourd'hui, les conséquences du tabac sur la santé sont bien connues. Lorsque maman fume, ou est exposée à la fumée, bébé fume aussi.

Je regarde de plus près et je comprends mieux :



**Je fume des cigarettes légères dites « light ». Sont-elles moins dangereuses que les cigarettes classiques ?**

**Les cigarettes dites « light » sont tout aussi dangereuses que les autres cigarettes.**

Quand une cigarette est moins dosée en nicotine, inconsciemment je tire plus fort ou plus souvent dessus pour obtenir ma dose de nicotine. Ceci explique que la fumée de tabac pénètre plus profondément dans mes poumons.

Lorsque je fume des cigarettes appauvries en nicotine, j'inhale **plus** de monoxyde de carbone et **plus** de goudron qu'avec des cigarettes classiques.

**Quelles sont les conséquences du tabagisme sur ma grossesse ?**

**Il y a un risque plus important de complication pour moi et mon bébé.**

Au-delà des risques majeurs d'une consommation de tabac chez l'adulte, mon bébé est **doublement** exposé au tabagisme.

**Fumer c'est prendre des risques !**

Pour moi : *fausse couche, hémorragie, grossesse extra-utérine, décollement placentaire...*

Pour mon bébé : *naissance prématurée, retard de croissance, mort subite...*

C'est la conséquence directe du monoxyde de carbone (CO) de la fumée de cigarette sur mon oxygénation et celle de mon fœtus. Il est recommandé d'arrêter totalement de fumer même en cours de grossesse et de faire mesurer mon taux de monoxyde de carbone auprès du professionnel qui suit ma grossesse.

**Je diminue ma consommation de tabac : est-ce bénéfique ou pas ?**

**C'est déjà un pas mais ce n'est pas suffisant ...**

Quand je diminue le nombre de mes cigarettes, je tire plus fort sur les quelques-unes que je m'autorise et j'aspire une plus grande quantité de monoxyde de carbone et de goudron.

Je suis capable d'efforts, ma grossesse est une très bonne motivation pour arrêter totalement de fumer.

**Puis-je utiliser les substituts nicotiques pendant ma grossesse ?**

**Oui !**

Les substituts nicotiques peuvent m'apporter une aide efficace à l'arrêt du tabac après avis du médecin ou de la sage-femme qui suit ma grossesse.

Si je ne parviens pas à engager seule ma démarche pour arrêter de fumer, je peux trouver de l'aide auprès des professionnels référencés en dernière page de ce dépliant.

**Si j'allaite mon bébé puis-je utiliser les substituts nicotiques ?**

**Oui mais il y a des précautions à prendre.**

La nicotine passe dans le lait maternel ce qui poursuit l'absorption du produit pouvant rendre dépendant mon bébé.

**Tabagisme passif: je ne fume pas mais mon mari et mon entourage fument près de moi. Que dire et que faire ?**

**Je leur demande de ne pas fumer en ma présence ou de fumer à l'extérieur. Si éducation et savoir-vivre ne sont pas de mise alors je m'éloigne.**

Le tabagisme qu'il soit actif ou passif engendre pour mon bébé : infections respiratoires, bronchites, asthme, otites récurrentes...

**J'ai arrêté de fumer pendant ma grossesse mais depuis l'accouchement, j'ai repris...**

De multiples faits peuvent expliquer la reprise du tabac à la fin de la grossesse : manque de préparation psychologique en amont, entourage proche fumeur, baby blues, fatigue, arrêt motivé par l'arrivée de bébé... Plutôt que de me demander pourquoi j'ai recommencé à fumer, je recrée ma motivation car le tabac est une drogue qui crée une forte dépendance.