

## 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 (monoxyde de carbone).

**Après 24h :** Diminution du risque cardio-vasculaire et de certaines complications de la grossesse.

**Après 48h :** Croissance des terminaisons nerveuses (amélioration du goût et de l'odorat).  
**Normalisation de la croissance fœtale.**

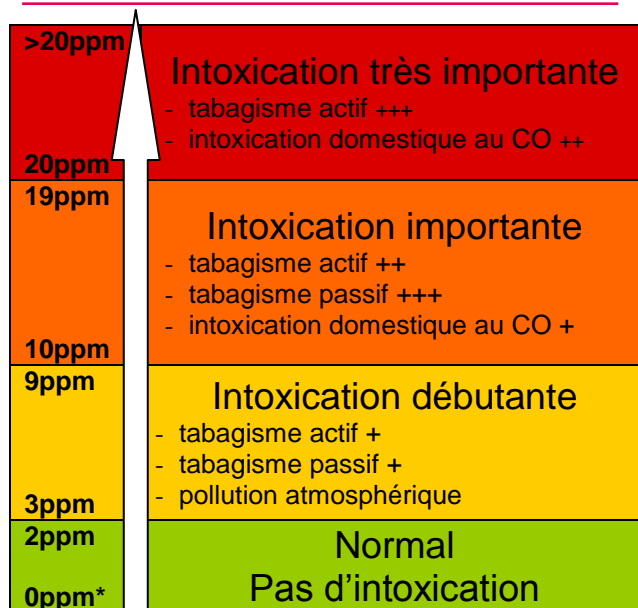
**Après 72h :** Augmentation de la capacité pulmonaire. **Diminution des risques** de prématurité et de rupture prématurée des membranes.

**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 broncho-pulmonaires durant la grossesse.

\* « La grossesse et le tabac », M. Delcroix, Que sais-je, PUF, 2011.

## Demandez à faire mesurer votre taux de monoxyde de carbone !



\* résultat exprimé en ppm : particules de CO par million de particules d'air

Le monoxyde de carbone contenu dans la fumée de cigarettes est toxique pour vous mais beaucoup plus pour votre bébé : fumer diminue son oxygénation.

Sachez que le bébé concentre le monoxyde de carbone que vous absorbez (volontairement ou non, tabagisme passif). Le taux de monoxyde de carbone de votre bébé est toujours plus élevé que le vôtre.

L'analyseur permet de mesurer le taux de monoxyde de carbone (qui est désigné par le sigle CO) contenu dans l'air de vos poumons et donc votre sang et celui de votre bébé.



## TABAC ET GROSSESSE

Je souhaite me faire aider, où aller ?



Prendre rendez-vous avec une Sage-femme Tabacologue au CHANGE

site d'Anncy :

04 50 63 65 39

ou 04 50 63 66 09

ou [addictologie.secr@ch-annecygenevois.fr](mailto:addictologie.secr@ch-annecygenevois.fr)

site de St Julien en Genevois :

04 50 49 66 07

Liens utiles :

[www.grossessesanstabac.fr](http://www.grossessesanstabac.fr)

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

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

## 9 questions et idées reçues sur le tabac pendant la grossesse



### 1. Fumer moins de 5 cigarettes par jour durant la grossesse, est-ce encore nocif ?

OUI. Il est préférable d'arrêter totalement car les quelques 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. 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.

### 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. L'accouchement ne sera pas plus facile pour autant. Par ailleurs, un bébé de petit poids est plus fragile, dort moins, se nourrit plus souvent et sera plus fréquemment hospitalisé.

### 4. 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 et on ne peut pas prédire celle qui aura des complications... Fumer 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.

### 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 prend 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.

### 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 exemple patches, pastilles...) durant la 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, sage-femme ou à un tabacologue.

### 9. Puis-je fumer avec un patch de nicotine ?

OUI. Il est moins dangereux de fumer tout en prenant des substituts nicotiques durant la grossesse que de fumer sans les prendre. En effet, la toxicité de la fumée de tabac pour le cœur et les vaisseaux n'est pas due en premier lieu à la nicotine, mais aux autres composants de la fumée, dont le monoxyde de carbone.

