

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

[www.naitreetgrandiranstabac.be](http://www.naitreetgrandiranstabac.be)

Tabacstop: 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  
foetale.

**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.

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



*Cyril* *Théo*  
*Amaruf* *William*  
*Amed* *Jeanne* *Marcos* *Luca* *Léo*  
*Pablo* *Julien* *Lorenzo* *Raphaël*  
*Chi* *Inès* *Salim*  
*Ethan* *Flavio* *Tena* *Eton*  
*Leila* *Alain* *Katie* *Céline* *Pang*  
*Aurélié* *Céline* *Elodie* *Diego*



*Mano* *Sacha*  
*Méliou* *Nolan* *Akim*  
*Li* *Emma* *Clôé*  
*Wassim* *Juan* *Félix*

**Vous êtes enceinte?  
Offrez-lui  
9 mois d'air pur!**

*Audrey* *Jseult* *Nais* *Lorik*  
*Yanis* *Vaia* *Mail* *Clara*  
*Quentin*

Editeur responsable: Jean-Paul Van Vooren  
FARES asbl - Rue de la Concorde, 56 - 1050 BRUXELLES  
Août 2011

## 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 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 de mort subite du nourrisson, 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. 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. 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 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 ex. chewing-gums, etc...) durant la grossesse?

Oui. En cas de dépendance importante, il est possible de vous faire aider par un tabacologue ou un médecin qui pourra vous prescrire des substituts nicotiques sous contrôle médical. En effet, ceux-ci vont réduire vos symptômes de manque.

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

Il existe des consultations de tabacologie, en partie remboursées par la mutuelle. Le tabacologue est un professionnel de santé spécialisé dans l'aide à l'arrêt du tabac. Son accompagnement prend en charge tant la dépendance à la nicotine que la dépendance psychologique et gestuelle.

