

Grossesse et tabac



Quels sont les effets du tabagisme sur le nourrisson?

Le risque de mort subite du nourrisson est significativement augmenté (risque multiplié par 2 à 3) chez les femmes fumant au cours de la grossesse. Ce risque est également présent en cas de tabagisme passif (personnes fumant en présence de la femme enceinte).

Enfin, dans la petite enfance, une consommation plus importante de soins pour survenue de troubles respiratoires (bronchites, etc.) a été observée chez les bébés nés de mères fumeuses, ou soumis au tabagisme passif.

La grossesse génère souvent une motivation importante pour arrêter de fumer. Si certaines y parviennent sans aide, d'autres échouent en raison d'une dépendance trop forte.

Pour en savoir plus

**J'arrête de fumer,
des méthodes pour y parvenir**
Guide pratique INPES, réf. 220-09072-B

Pour arrêter, décrochez !

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.

Envie d'échanger de vive voix avec un spécialiste ?

39 89
(0,15€/min)*

Du lundi au samedi 08h-20h
*depuis un poste fixe

Au 39 89, Tabac info service répond à toutes vos questions sur le tabac et vous permet de bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit par son équipe de tabacologues.

Des professionnels peuvent vous aider à arrêter de fumer.

Voici les coordonnées de quelques structures spécialisées:

Le CSAPA: Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

Coordonnées téléphoniques des différentes antennes :

-antenne de Mantes : 01-30-63-77-90

-antenne de Versailles : 01-39-63-95-00

-antenne de St Germain en Laye : 01-30-87-94-95

-antenne de Trappes : 01-30-69-98-18

-antenne de Rambouillet : 01-34-83-68-58

-antenne des Mureaux : 01-34-92-86-20

Pour plus d'information, connectez-vous au site internet du réseau MYPA: www.mypa.fr



Réseau MYPA - CHI Poissy St Germain en Laye
Pavillon Courtois – 2^{ème} étage, 20 rue Armagis
78100 ST GERMAIN EN LAYE
contact@mypa.fr - www.mypa.fr

Peut-on allaiter son enfant quand on fume ?

Idéalement, il vaut mieux ne pas fumer quand on allaite son bébé, car la nicotine passe dans le lait maternel. Pourtant, l'allaitement maternel doit toujours être privilégié.

Certaines précautions doivent être prises:

- fumer plutôt après les tétées (et jamais moins d'une heure avant)
- fumer hors de la présence de l'enfant et diminuer autant que possible sa consommation de tabac.

Est-il fréquent de continuer de fumer durant sa grossesse ?

En France, 31% des femmes fument avant la grossesse et seulement 17% continuent de fumer pendant la grossesse (rapport EURO-PERISTAT, mai 2013). Les françaises sont donc assez nombreuses à arrêter de fumer pendant leur grossesse.

Peut-on s'autoriser quelques cigarettes par jour ?

On entend souvent qu'il vaut mieux qu'une femme s'autorise à fumer quelques cigarettes par jour, plutôt que d'être stressée par l'arrêt du tabac. C'est une erreur. *Les quelques cigarettes « autorisées » seront fumées avec plus d'intensité et seront tout aussi nocives que les 20 cigarettes fumées précédemment.* Si une femme enceinte n'arrive pas à arrêter de fumer, elle peut utiliser des substituts nicotiques.

L'idéal est bien sûr d'arrêter de fumer avant la grossesse. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, que ce soit pour la future maman comme pour le bébé.

Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer, même en fin de grossesse.

Quelles sont les conséquences du tabac sur la grossesse elle-même ?

Le tabagisme chez la femme enceinte est un facteur de risque avéré de retard de croissance intra-utérin. Il contribue à la mauvaise oxygénation du bébé et à sa souffrance chronique.

Il accroît également le risque de prématurité et la survenue de placenta prævia.

Dans tous les cas, les risques augmentent avec le nombre de cigarettes consommées, et la durée du tabagisme pendant la grossesse.

Quels sont les risques si une femme enceinte est exposée à la fumée des autres ?

L'exposition d'une femme enceinte à la fumée des autres (sur le lieu de travail, au cours d'une soirée, à la maison...) a un effet équivalent à un petit tabagisme maternel : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac passent dans le sang de la mère et dans celui du fœtus. *Il est donc important qu'une femme enceinte évite les atmosphères enfumées.*

Conseil à retenir

Ne pas sous-estimer le danger du tabagisme passif et conseiller aux femmes enceintes d'éviter les atmosphères enfumées qui constituent de plus des situations à risque de rechute pour les ex-fumeuses.

Quels sont les traitements de la dépendance tabagique autorisés pendant la grossesse ?

Depuis 1997, la prescription de substituts nicotiques est officiellement admise pour les femmes enceintes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer. La nicotine des substituts est en effet préférable à celle qui est inhalée avec les 4 000 substances toxiques de la fumée de cigarette. De plus, elle se diffuse lentement dans le corps, et non pas brutalement sous forme de pics comme cela se produit avec une cigarette. *L'utilisation des substituts nicotiques doit cependant se faire sous contrôle médical pour les femmes enceintes ou qui allaitent.*

