

TABAC ET GROSSESSE

Pourquoi arrêter de fumer ?

Principalement pour...

- Mieux respirer pour mon bébé
- Être en bonne santé : nous et bébé
- Redécouvrir le goût et l'odorat
- Respirer beaucoup mieux
- Préserver ma peau, mes dents, mes cheveux...



À propos du tabagisme



- 37,1 % des femmes âgées de 18 à 39 ans fument régulièrement ou occasionnellement.

- 14 % des femmes enceintes fument pendant leur grossesse.

Source : Baromètre Santé 2017, Santé publique France.

Les effets du tabac sur l'homme et la femme

SUR L'HOMME

- Diminution de la **fonction érectile**
- Diminution de la **mobilité des spermatozoïdes**
- Diminution du **nombre de spermatozoïdes**
- Augmentation des **anomalies des spermatozoïdes**

SUR LA FEMME

- Plus de **difficultés à être enceinte**
 - Risque augmenté de **maladies cardio-vasculaires** (pilule et tabac)
- ### SUR L'HOMME ET LA FEMME
- Risque augmenté de **bronchites chroniques**
 - Risque augmenté de **cancers du poumon**
 - **Vieillessement** accéléré de la peau



Conseil et astuces pour vous aider à arrêter

- Prévenir votre entourage familial, professionnel
- Choisissez les bons aliments : 5 légumes et fruits par jour, eau minérale, potages, poissons deux fois par semaine
- **Changer vos habitudes** : jeter cigarettes, cendriers, briquets, aménager et aérer votre intérieur
- Demander de l'aide à votre conjoint ; arrêtez à deux

Les effets du tabac sur la femme enceinte et le fœtus

- Saignements plus fréquents
- Plus de fausses couches
- Plus de grossesses extra-utérines
- Plus de rupture de la poche des eaux avant le terme
- Plus d'accouchements prématurés
- Plus d'infection bucco-dentaires
- Plus d'infection vaginales
- Plus de risque de très petit poids de naissance
- Plus de prématurité
- Diminution de l'oxygénation
- Plus de souffrance fœtale
- Plus de risque de malformations
- Plus de rupture de mort fœtale

Conseil et astuces pour vous aider à arrêter

- Choisissez de bouger : marche, piscine, gymnastique participez aux séances de préparation à la naissance
- Demander de l'aide à votre médecin ou votre sage-femme
- Supprimer totalement l'alcool
- Demander à la maternité de mesurer votre taux de monoxyde de carbone (CO) et votre dépendance



Les effets du tabac sur l'enfant

- Plus de **sensibilité** aux maladies
- Plus de **pleurs**
- **Manque d'attention**
- **Nervosité**
- Moins de nouveau-né allaité
- Plus de **mort subite**
- Plus de **troubles du développement intellectuel**
- Plus de **maladies respiratoires** : bronchite, otite, pneumonie, toux chronique, asthme, bronchiolite...



Les traitements substitutifs à la nicotine peuvent être remboursés à 65 % par la Sécurité sociale, sans plafond. Pour bénéficier de ce remboursement, le traitement doit être prescrit par un médecin, y compris pour les femmes enceintes.

Pour en savoir plus

Tabac info service : Tél 39 89 ou sur Internet www.tabac-info-service.fr

Assurance maladie : www.ameli.fr

Haute autorité de santé : www.has-sante.fr/