

TABAC



ET GROSSESSE

A propos du tabagisme

- 37,2 % des filles âgées de 17 ans fument
- 46 % des femmes entre 18 et 24 ans fument
- 37 % des femmes sont fumeuses avant le début de leur grossesse
- 29,5 % des femmes enceintes fument durant toute leur grossesse

Sources : Direction Générale de la Santé –France - 2005

Afin de protéger les fumeurs comme les non fumeurs, renforcement de l'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif :

1^{er} février 2007 : entreprises, administrations, établissements scolaires, établissements de santé

1^{er} Janvier 2008 : cafés, hôtels, restaurants, discothèques, casinos

Les traitements nicotiques sont remboursés à 100 % par l'Assurance maladie, dans la limite de 50 € par an et par personne (y compris les femmes enceintes)

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...
- Débuter facilement une grossesse
- Prouver que je suis capable d'arrêter
- Préserver mon entourage

L'homme / La femme

- Plus de difficultés à être enceinte
- Vieillesse accélérée de la peau
- Risque augmenté de maladies cardiovasculaires (pilule et tabac)
- Risque augmenté de bronchites chroniques
- Risque augmenté de cancers du poumon
- Diminution de la fonction érectile
- Diminution de la mobilité des spermatozoïdes
- Diminution du nombre de spermatozoïdes
- Augmentation des anomalies des spermatozoïdes
- Augmentation du risque d'hypofertilité

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

L'enfant

La femme enceinte

- 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'infections bucco-dentaires
- Plus d'infections vaginales

- Plus de risque de très petit poids de naissance
- Plus de prématurité
- Diminution de l'oxygénation
- Diminution des apports nutritifs
- Plus de souffrance fœtale
- Plus de risques de malformations
- Plus de risque de mort fœtale

Le fœtus

Conseils et astuces pour vous aider à arrêter :

- Demander à la maternité de mesurer votre taux de monoxyde de carbone (CO) et votre dépendance
- Demander de l'aide à votre médecin ou votre sage-femme
- Demander de l'aide à votre conjoint ; arrêtez à deux
- Changer vos habitudes : jeter cigarettes, cendriers, briquets, aménager et aérer votre intérieur
- Prévenir votre entourage familial, professionnel
- Supprimer totalement l'alcool
- Choisissez les bons aliments : 5 légumes et fruits par jour, eau minérale, potages, poissons deux fois par semaine
- Choisissez de bouger : marche, piscine, gymnastique, participez aux séances de préparation à la naissance

Testez-vous/Fiches conseils *Ma grossesse sans tabac*
A télécharger sur www.appri.asso.fr

Pour en savoir plus :

- ANSFTF Association Nationale des Sages-Femmes Tabacologues : www.sages-femmes-tabacologues.org
- APPRI Association Périnatalité Prévention Recherche Information : www.appri.asso.fr
- OFT (Office Français de prévention du tabagisme) : www.tabac-info.net
- Tabac Info Service : 0 825 309 310 (numéro azur)
- AFSSAPS Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé : <http://afssaps.sante.fr>
- Assurance Maladie (modalités accès forfait 50 €) : www.ameli.fr
- Recommandations du consensus grossesse et tabac : www.has-sante.fr
- Références bibliographiques :
Conférence de consensus grossesse et tabac J Gynecol Obstet Biol reprod/Volume 34, Hors série n°1 2005, 480 p.
M. Delcroix, Que sais-je « La grossesse et le tabac » 4^{ème} édition 2007 –PUF, n°3490

Création de Alexandra Dechaut - Hélène Leroux - Céline Martinez - Stéphanie Maurel
Elèves Sages-femmes de l'école de CHU de Nîmes

Lauréates du Prix Sages-Femmes Fondation MUSTELA 1998



Avec les professionnels de santé, pour la petite enfance

Mise à jour par C. Gomez, sage-femme tabacologue, présidente de l'ANSFTF
(Association Nationale des Sages-Femmes Tabacologues Françaises) et le Pr M. Delcroix, président de l'APPRI – Février 2008

10, avenue de l'Arche - 92419 Courbevoie Cedex
Tél. : 01 43 34 65 04
www.fondationmustela.com



Ce document participe à la protection de l'environnement.
Il est imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement. N° de chaîne de contrôle FCBA /07-00841