

# Quels sont les traitements d'aide à l'arrêt autorisés pendant la grossesse ?

Le suivi par un professionnel de santé est à privilégier chez la femme enceinte fumeuse. Il permet de parler du tabac et de recevoir l'accompagnement nécessaire pour vivre sereinement sa grossesse sans tabac.

Les substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles à sucer, etc.) sont autorisés pour les femmes enceintes et allaitantes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer sans cette aide. Le suivi de l'arrêt du tabac par un professionnel de santé est recommandé.

Les médecins, les sages-femmes, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent prescrire des substituts nicotiques. Avec une ordonnance, la majorité des substituts nicotiques est remboursée par l'Assurance Maladie, comme les autres médicaments.

Les médicaments tels que le bupropion et la varénicline ne sont pas autorisés pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

Il est déconseillé de vapoter pendant la grossesse.

Pour en savoir plus, demandez conseil à un professionnel de santé, ou rendez-vous sur le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) dans la rubrique « Santé ».



**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



## Le 39 89

Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue.

## L'appli Tabac info service

Un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.

## Le site Tabac info service

Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite. [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

## La page Facebook Tabac info service

Une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

3989 Service gratuit + prix appel



# GROSSESSE SANS TABAC

tabac info service

bienvenue dans une vie sans tabac



## Fumer est-il mauvais pour avoir un bébé ?

Fumer peut augmenter le temps nécessaire pour être enceinte. Dès l'arrêt du tabac, tout peut redevenir normal. Vouloir faire un enfant est une très bonne motivation pour arrêter de fumer.

## Fumer est-il mauvais pour une femme enceinte ?

**Fumer est mauvais pour la santé de la femme enceinte.** Le tabac augmente le risque :

- de grossesses extra-utérines, c'est-à-dire que le fœtus ne s'installe pas au bon endroit,
- de faire une fausse couche au début de la grossesse,
- d'un accouchement prématuré.

## Fumer est-il mauvais pour le fœtus ?

La fumée du tabac est composée de plus de 7000 produits et un grand nombre d'entre eux sont dangereux pour le fœtus (le bébé dans le ventre de la mère).

**La fumée de tabac passe dans le sang de la mère et du fœtus.** Elle empêche le fœtus de se développer normalement.

Plus la mère fume, plus la quantité de produits dangereux est importante pour le fœtus.

## Quand on est enceinte, peut-on fumer quelques cigarettes par jour ?

**Il est préférable d'arrêter complètement de fumer quand on est enceinte.** Même un petit nombre de cigarettes est mauvais pour la santé de la mère et du bébé.

Et contrairement aux idées reçues, même enceinte, il est tout à fait possible d'arrêter de fumer sans trop de difficultés, ni de stress.

Il ne faut pas hésiter à se faire accompagner par un professionnel de santé.

## Peut-on allaiter son enfant quand on fume ?

**Il est préférable de ne pas fumer, autant pour vous que pour votre bébé.**

Si vous avez réussi à arrêter lors de votre grossesse, vous avez fait un grand pas pour votre santé et celle de votre bébé : continuez votre vie sans tabac après l'accouchement !

Et sinon, vous pouvez saisir l'occasion de l'allaitement pour essayer d'arrêter de fumer. N'hésitez pas à vous faire conseiller par un professionnel de santé. Il pourra vous prescrire des substituts nicotiques, si vous en avez besoin.

Si vous n'avez pas réussi à arrêter, ou si vous avez repris après votre accouchement, cela ne vous empêche pas d'allaiter. Si vous fumez, fumez le moins souvent possible, après la tétée et toujours à l'extérieur, loin de votre bébé.



## La fumée des autres est-elle dangereuse pour une femme enceinte ?

Le tabagisme passif, c'est la respiration involontaire de la fumée recrachée par les fumeurs ou dégagée par une cigarette allumée. Le tabagisme passif subi par les femmes enceintes, même non fumeuses, est dangereux pour le fœtus.

La fumée de tabac passe dans le sang de la mère et du fœtus. Elle empêche le fœtus de se développer normalement. **Une femme enceinte doit éviter les endroits enfumés.**

L'idéal est d'arrêter de fumer avant d'être enceinte. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse.

Vous trouverez aussi des informations concernant le tabac et la grossesse sur [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)