



Tabagisme et grossesse

Le saviez-vous?

Quand vous ou votre entourage fume, votre enfant fume aussi.

Qu'arrive-t-il quand vous fumez?

Quand vous fumez, vous inhalez un gaz appelé le monoxyde de carbone, lequel fait obstacle au transport de l'oxygène dans votre sang, ce qui fait que votre bébé reçoit moins d'oxygène. Le manque d'oxygène peut ralentir le développement de votre enfant qui gagnera moins de poids dans votre utérus.

La nicotine que contient la cigarette peut aussi nuire à votre bébé. La nicotine restreint le flux sanguin vers le placenta, ce qui fait en sorte que votre bébé reçoit encore moins d'éléments nutritifs et d'oxygène qu'il ne lui en faut pour assurer un développement optimal. La nicotine, en outre, fait accélérer les battements du cœur de l'enfant.

Quand vous fumez, vous exposez aussi votre bébé à tous les produits chimiques toxiques que contient la fumée du tabac. Il y a plus de 4 000 produits chimiques dans la fumée du tabac, dont 50 qui sont associés au cancer.

Quels sont les problèmes de santé dont souffrent les bébés de mères fumeuses?

Il est reconnu que l'usage du tabac affecte les bébés avant leur naissance. Les produits chimiques que contient la fumée du tabac sont transmis au bébé par le placenta. La nicotine fait accélérer le cœur du bébé et les mouvements de la respiration. Au cours de la grossesse, les fumeuses présentent un plus grand risque de faire une fausse couche. Il y a plus de risques de complications pendant l'accouchement.

Les bébés de femmes qui fumaient ou qui ont été exposées à la fumée secondaire pendant la grossesse sont, en moyenne, plus petits à la naissance que les bébés de femmes non fumeuses. Les bébés qui ont un poids inférieur à la moyenne à la naissance sont plus sensibles aux infections et ont d'autres problèmes de santé. Un rapport très clair a été établi entre le nombre de cigarettes fumées pendant la grossesse et le ralentissement de la croissance du foetus. Ces bébés courront plus de risques de complications périnatales, de maladies et de décès.

Quels sont les effets à long terme de l'exposition de mon bébé à la fumée de tabac?

L'exposition à la fumée de tabac aura des effets sur votre bébé qui dureront toute sa vie. Votre bébé pourrait avoir des troubles d'apprentissage, être plus porté aux otites et aux rhumes que les autres et avoir des troubles respiratoires. Sa petite taille à la naissance peut avoir des répercussions sur sa santé même quand il aura atteint l'âge adulte.

Et si l'on ne fume pas, mais que d'autres fument autour de nous?

Des études démontrent que l'exposition régulière à la fumée secondaire peut être nocive pour vous et pour votre bébé. Aussi connue sous l'expression « fumée de tabac ambiante » (FTA), la fumée secondaire contient les mêmes produits chimiques et cancérogènes qu'inhalent les fumeurs. Deux des produits chimiques de la fumée secondaire sont le dioxyd d'azote, un gaz nocif pour les poumons, et le gaz毒ique qu'est l'acide cyanhydrique.

La fumée secondaire nuit particulièrement aux bébés parce que leurs poumons sont encore en croissance et en développement. Les enfants qui sont régulièrement exposés à la fumée secondaire courront 50 % plus de risques de souffrir de dommages aux poumons et de troubles respiratoires, tels que l'asthme.

Lorsque vous inhalez la fumée secondaire, vous augmentez le risque d'être atteinte du cancer du poumon, d'une maladie cardiaque, de troubles respiratoires et d'irritation aux yeux, aux poumons et à la gorge.

Si vous devez être en compagnie de fumeurs, expliquez-leur que votre bébé a besoin d'air sans fumée.

Voici des conseils utiles afin d'éviter la fumée secondaire :

- faites en sorte que votre maison et votre voiture soient des espaces sans fumée;
- demandez à votre partenaire, aux membres de votre famille et vos amis de ne pas fumer en votre présence;
- évitez les endroits enfumés, comme les bars;
- quand vous êtes avec des gens qui souhaitent fumer, demandez-leur de le faire dehors.

Plus vous cessez tôt, mieux ce sera pour vous et votre bébé

Si vous fumez, le mieux que vous puissiez faire en vue de protéger votre santé et celle de votre bébé est d'arrêter. Ce faisant, vous donnerez à votre bébé un bon départ dans la vie. De plus, vous tirerez vous-même de nombreux avantages, en ce qui concerne votre santé, notamment la réduction de votre tension artérielle et de votre rythme cardiaque et un risque moindre de complications pendant le travail et l'accouchement. En outre, vous éviterez bon nombre des risques qu'entraîne le tabagisme, tels le cancer, les maladies cardiaques et les troubles respiratoires.

Conseils utiles pour cesser de fumer

- Dressez un plan d'action pour cesser de fumer. Assurez-vous d'y inscrire les raisons pour lesquelles vous voulez cesser, tant pour vous que pour votre bébé.
- Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé qui vous donnera les moyens les plus appropriés de cesser de fumer pendant votre grossesse.
- Réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour en prévision du jour où vous cesserez de fumer. Établissez une limite et respectez-la.
- Fixez le jour où vous cesserez de fumer. Ce jour-là, jetez ce qui vous reste de cigarettes, vos allumettes, vos briquets et vos cendriers.
- Modifiez vos habitudes afin d'éviter les moments où vous êtes le plus tentée de prendre une cigarette.
- Évitez les lieux enfumés ou les occasions qui vous donnent envie de fumer.
- Essayez de remplacer la cigarette dont vous avez vraiment envie par autre chose. Brossez-vous les dents, prenez un verre d'eau, mâchez de la gomme sans sucre, mangez un morceau de fruit ou des bâtonnets de légumes ou téléphonez à un ami ou à une amie.
- Occuez vos mains. Essayez le tricot, les travaux d'aiguille, les mots croisés ou les balles antistress.
- Prenez contact avec un groupe de soutien à l'abandon du tabagisme de votre quartier.
- Informez-vous sur les sources d'aide en vue de cesser de fumer, telles que *Trucs rapides pour cesser de fumer, Sur la voie de la réussite et Lignes sans frais pour l'abandon du tabagisme* disponibles sur le site de Vivez sans fumée (à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html)
- Ne vous laissez pas décourager. Le tabagisme est une habitude difficile à abandonner. Soyez fière de vos efforts et continuez d'essayer! N'hésitez pas à demander l'aide de professionnels de la santé, de vos amis et des membres de votre famille.

Foire aux questions

1. Je ne fume que quelques cigarettes par jour. Faut-il tout de même que j'arrête ou que je réduise ma consommation?

Oui. Toute fumée du tabac est nocive, pour vous et pour votre bébé. Moins vous fumerez, mieux vous vous en porterez.

2. Que fait la fumée à mon bébé?

Quand vous fumez, votre bébé reçoit moins d'oxygène, ce qui peut ralentir sa croissance et sa prise de poids. De nombreux problèmes de santé sont rattachés au faible poids à la naissance.

3. N'y a-t-il pas des mères qui fument pendant la grossesse et ont tout de même des bébés en santé?

Oui, mais c'est une question de chance. Le tabagisme pendant la grossesse est un jeu de hasard où vous pariez sur la santé de votre enfant. Pourquoi courir ce risque?

4. Prendrai-je plus de poids si je cesse de fumer maintenant?

Il est possible, si vous cessez de fumer maintenant, que vous remplacez votre habitude par des aliments ou des sucreries. Essayez plutôt la gomme sans sucre. Si vous prenez quelques livres de plus, ne vous inquiétez pas. Avec un programme d'activité physique et une saine alimentation, vous pourrez perdre les livres en trop après la naissance du bébé. Vous tirerez aussi beaucoup de satisfaction à savoir que vous donnez à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie. Bravo!

5. Est-ce que je pourrai recommencer à fumer après la naissance du bébé?

La meilleure chose pour vous et votre enfant est de rester sans fumée. En recommençant à fumer, vous exposez votre enfant aux effets nocifs de la fumée secondaire et vous mettez votre propre santé en péril cause des effets du tabagisme. En continuant de ne pas fumer, vous préservez, pour vous et votre enfant, une vie normale et saine.

6. Comment aider une femme enceinte à cesser de fumer?

Une femme enceinte qui veut cesser de fumer a besoin de votre appui et de votre compréhension. Voici quelques conseils utiles pour l'aider.

- Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider. Soyez aussi disponible que possible, particulièrement au cours des premiers jours.
- Écoutez. Demandez-lui de parler ouvertement de ce qu'elle ressent.
- Parlez-lui des services de consultation et des groupes de soutien de sa collectivité.
- Participez ensemble à des activités saines, telles que la marche, la natation ou le yoga.
- Allez à des endroits sans fumée, où il est interdit de fumer.
- Offrez un soutien pratique pour l'aider à évacuer le stress. Par exemple, offrez de garder ses enfants ou de l'aider aux travaux ménagers.
- Soyez patient. Bien des fumeurs ont de la difficulté à cesser de fumer au premier essai. Il peut être nécessaire de recommencer plusieurs fois. Si elle cède à la tentation, encouragez-la à réessayer de cesser dès que possible. Parlez de ce qui a occasionné la rechute et de la manière d'aborder les choses différemment la prochaine fois.
- Célébrez sa réussite en soulignant les jalons importants (p. ex. une semaine et un mois). Amenez-la dîner, offrez-lui des fleurs ou prenez-lui un rendez-vous pour un massage.¹

¹ [Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission \(AADAC\), *The Truth about Smoking and Pregnancy*.](http://tobacco.aadac.com/about_smoking/smoking_pregnancy/truth_about_smoking_pregnancy.pdf)
http://tobacco.aadac.com/about_smoking/smoking_pregnancy/truth_about_smoking_pregnancy.pdf

Sources

Site Web Vivez sans fumée de Santé Canada :

- **Conseils aux femmes enceintes et aux nouvelles mères.**
<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabc/cesser/meres.html>
- **Le tabagisme et les problèmes prénataux et postnataux**
http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabc/faits/sante_faits/pre_postnatal.html
- **Fumée secondaire du tabac.**
<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabc/faits/index.html>

Réseau canadien de la santé - un service d'information offert par l'Agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés du pays.

