



ENCEINTE SANS TABAC

Sante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

VOUS PROJETEZ DE TOMBER ENCEINTE?

Les substances toxiques contenues dans la fumée de tabac endommagent l'ADN et les cellules reproductives humaines: fumer entraîne une baisse de la fertilité, perturbe la production des spermatozoïdes chez les hommes, et diminue le nombre d'ovocytes par ovaire chez la femme.

CE QUE VOUS GAGNEZ SI VOUS ARRÊTEZ DE FUMER :

- la qualité et le nombre d'ovocytes;
- la qualité de l'ovulation;
- la qualité de l'implantation embryonnaire;
- la qualité du sperme.



**ARRÊTER DE FUMER
AUGMENTE VOS CHANCES
D'AVOIR UN ENFANT!**



**APRÈS QUELQUES JOURS D'ARRÊT DU TABAC,
VOTRE ORGANISME PROFITE DÉJÀ DES BIENFAITS DU SEVRAGE TABAGIQUE**

- Après 20 min:** *Normalisation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque;*
- Après 8h:** *Diminution du taux de CO dans votre sang;*
- Après 24h:** *Diminution du risque cardio-vasculaire;*
- Après 48h:** *Croissance des terminaisons nerveuses (amélioration du goût et de l'odorat).
Normalisation de la croissance fœtale;*
- Après 72h:** *Augmentation de la capacité pulmonaire.
Diminution du risque de prématurité et de rupture prématurée de la poche des eaux;*
- Après 2 à 3 semaines:** *Amélioration de la circulation sanguine et de la fonction respiratoire;*
- Après 1 à 3 mois:** *Réduction des infections ORL et broncho-pulmonaires.*

IMPACT DU TABAC SUR LA PROCRÉATION

CHEZ L'HOMME, LE TABAGISME PEUT ENTRAÎNER UN DYSFONCTIONNEMENT ÉRECTILE, ET CE À PARTIR L'ÂGE DE 25 ANS

En outre, la qualité du sperme est altérée. Les spermatozoïdes peuvent être :

- Moins nombreux
- Moins mobiles
- De moins bonne vitalité

Mais c'est surtout le matériel génétique du spermatozoïde qui peut être endommagé (on parle de fragmentation, de ruptures et de lésions au niveau de l'ADN du spermatozoïde).

Les conséquences de cette atteinte peuvent être très lourdes :

- Une diminution des chances de grossesse ;
- Une augmentation des anomalies chromosomiques ;
- Un développement in-utero compromis (augmentation du nombre de fausse-couches, de grossesses extra-utérines, déficit placentaire) ;
- Augmentation des leucémies, lymphomes et tumeurs cérébrales chez les enfants plus tard ;

Les couples fumeurs depuis plus de 5 ans ont 4x plus de risques qu'une Procréation Médicalement Assistée (PMA) échoue par rapport aux couples non-fumeurs.

Heureusement, les effets du tabac sur la fertilité sont réversibles après l'arrêt du tabac !



CHEZ LA FEMME, LE TABAGISME PEUT ENTRAÎNER

- Une réduction du stock d'ovocytes;
- Une baisse de la qualité de l'ovulation;
- Des troubles de l'implantation de l'embryon ;
- Un risque de grossesse extra-utérine ;
- Des fausses-couches (risque multiplié par 3) ;
- Des accouchements prématurés ;
- Des complications lors de l'accouchement: saignements, rupture prématurée de la poche des eaux, augmentation du taux de césariennes.



**ALORS,
N'ATTENDEZ PAS
POUR ARRÊTER!**

*Vous augmenterez
vos chances d'avoir
un enfant.*

IMPACT DU TABAC SUR L'ALLAITEMENT

La présence de nicotine dans le lait, à petites ou grandes doses, peut jouer sur la qualité des têtées. Le tabac diminue d'abord le taux de prolactine (hormone qui déclenche la production de lait). Les mamans qui fument se retrouvent vite dépourvues de lait.

La nicotine perturbe aussi le réflexe d'éjection: le lait s'écoule plus lentement et difficilement.

Conséquence: les bébés tètent avec difficulté, se nourrissent moins et prennent moins de poids.

En plus, le goût particulier que donne le tabac au lait n'est pas agréable.

Les fumeuses qui ont besoin d'aide pour arrêter la cigarette, peuvent s'adresser au programme de sevrage tabagique du ministère de la santé (tel: 8002 6767), leur médecin traitant, ou à un tabacologue (Fondation Cancer, ligue médico-sociale).

Des produits de substitution (gommes, patchs) peuvent être prescrits: s'ils sont correctement utilisés, ils induisent une absorption maternelle de nicotine nettement inférieure à celle correspondant à un paquet de cigarettes. De plus, ils évitent l'exposition de l'enfant aux nombreux autres toxiques contenus dans la fumée de cigarette (notamment le monoxyde de carbone); on considère donc leur consommation comme moins nocive que le fait de fumer.

SI MALGRÉ TOUT VOUS ÊTES INCAPABLE D'ARRÊTER TOTALEMENT DE FUMER, CES QUELQUES MESURES PERMETTENT DE LIMITER L'EXPOSITION DE L'ENFANT :

- *réduire au maximum votre consommation (car les effets néfastes augmentent avec la quantité de cigarettes fumées),*
- *fumer juste après la tétée plutôt qu'avant ou pendant (la quantité de nicotine reçue par le bébé est jusqu'à dix fois plus importante si la mère a fumé juste avant la tétée); il est recommandé d'attendre deux heures après avoir fumé pour mettre l'enfant au sein;*
- *fumer hors de la présence du bébé.*

Beaucoup de femmes qui fument n'allaitent pas, car elles pensent que c'est nocif pour le bébé. Certes, le tabagisme est nocif pour l'allaitement, mais de nombreuses études montrent que les bienfaits de l'allaitement sont supérieurs aux inconvénients, en particulier si celui-ci est de longue durée.



LES CONSÉQUENCES DU TABAGISME SUR LE BÉBÉ

SUR LE FŒTUS:

- Diminution de la croissance (poids, taille et périmètre crânien inférieurs à la moyenne).
- Risque de naissance prématurée multiplié par 3.
- Risque de malformations fœtales.
- Retard de croissance des poumons.
- Taux d'oxygène dans le sang réduit.
- Diminution des apports nutritifs.
- Plus de souffrances fœtales.

SUR LE BÉBÉ:

- Risque de mort subite du nourrisson 2 fois plus élevé.
- Troubles du développement intellectuel.
- Problèmes respiratoires: bronchites, otites, pneumonies, toux chronique, asthme, bronchiolites...
- Plus de sensibilité aux maladies.
- Plus de pleurs.
- Manque d'attention.
- Nervosité.

LE PLACENTA NE PEUT PAS TOUT FILTRER

Lors de la grossesse, le bébé reçoit de l'oxygène via le sang de la maman.

Or, sous l'effet du tabac, le sang se charge de substances nocives.

La barrière placentaire n'étant pas en mesure de tout filtrer, ces substances parviennent alors jusqu'au fœtus via le cordon ombilical.

Le tabac ayant en plus un effet vasoconstricteur réduisant le diamètre des artères, l'oxygénation et les apports nutritifs du bébé sont réduits.



COMMENT ARRÊTER DE FUMER ?

L'annonce de la grossesse représente pour toutes les femmes fumeuses une merveilleuse motivation pour arrêter. Mais pour certaines, le passage à l'acte est parfois très difficile.

Il ne faut pas croire que fumer moins de 5 cigarettes par jour soit inoffensif: le monoxyde de carbone, principale substance toxique, reste présent dans le sang. De plus, en diminuant leur consommation, les grandes fumeuses inhalent plus intensément la fumée de cigarette et augmentent l'absorption et la nocivité des produits de combustion (goudron et monoxyde de carbone entre autres).

Il est donc recommandé d'arrêter totalement de fumer.

Les consultations spécialisées existent désormais dans de nombreuses maternités et permettent de mettre en place une stratégie adaptée à chaque cas. C'est la meilleure solution pour celles qui savent d'emblée qu'elles ne pourront parvenir à arrêter seules.



SI L'ENVIE D'UNE CIGARETTE EST TROP FORTE, IL NE FAUT PAS HÉSITER À CONSULTER UN SPÉCIALISTE AFIN QU'IL VOUS AIDE À TROUVER LA MÉTHODE DE SEVRAGE QUI VOUS CONVIENT.

QUELQUES ASTUCES POUR NE PAS CRAQUER:

- **Les substituts:** *patches, gommes à la nicotine sont autorisés chez la femme enceinte, et réduisent l'effet de manque et les risques. Ils doivent faire l'objet d'une prescription par un médecin ou un tabacologue.*
- **Éviter les tentations:** *Par exemple, éviter les pauses café après le déjeuner qui rappellent automatiquement la traditionnelle cigarette d'accompagnement ; éviter la première cigarette au réveil,...*
- **Choisir des alternatives:** *Un grand verre d'eau peut couper l'envie de fumer, calme la faim et hydrate. Éviter les chewing-gums et les bonbons, même «sans sucre». Les classiques sont gorgés de sucres rapides qui provoquent des fringales. Quant aux «sans sucres», ils contiennent des polyols que certaines femmes digèrent mal, et qui peuvent provoquer de la fermentation, des gaz et des ballonnements. Il vaut mieux choisir un fruit, comme par exemple croquer une belle pomme.*
- **Se distraire:** *Occuper ses mains en les destinant par exemple à un soin de la peau, bricoler dans la chambre de bébé, aller se promener à l'air frais.*
- **Se rafraîchir:** *Se brosser les dents plusieurs fois par jour peut diminuer l'envie de fumer.*
- **Remplacer le geste de fumer:** *Tenir un stylo et le porter à la bouche peut remplacer le geste-cigarette, qui fait partie intégrante de la dépendance.*

- **Se relaxer:** *Faire des exercices de respiration abdominale peut apaiser les tensions.*



QUESTIONS FREQUENTES:

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE POUR ARRÊTER DE FUMER ?

Les études montrent que ce produit contient proportionnellement moins de substances toxiques que le tabac. Aucune étude globale ne peut cependant certifier son innocuité à long terme. Les liquides contiennent des produits chimiques potentiellement toxiques dont des molécules cancérigènes (acétaldéhyde, acroléine, formaldéhyde). Comme la cigarette électronique ne contient ni goudrons ni monoxyde de carbone, elle s'avère moins toxique que la cigarette classique, mais ne fait pas partie des produits d'aide au sevrage tabagique scientifiquement recommandés.

NE FUMER QUE 5 OU 10 CIGARETTES PAR JOUR DURANT LA GROSSESSE, EST-CE MOINS NOCIF ?

NON. Il est préférable d'arrêter totalement, car les 5 ou 10 cigarettes seront fumées avec plus d'intensité. En conséquence, les composants toxiques seront inhalés plus profondément et seront nocifs pour vous et pour votre bébé.

Y-A-T-IL DES MAMANS QUI ONT FUMÉ DURANT LA GROSSESSE ET DONT LES BÉBÉS ÉTAIENT EN BONNE SANTÉ ?

OUI. Mais cela dépend d'une femme à l'autre, voire d'une grossesse à l'autre, et on ne peut pas prédire qui aura des complications... Fumer augmente le risque de grossesse extra-utérine, de fausse-couche et d'accouchement prématuré. Cela augmente également le risque de mort subite du nourrisson, d'asthme, de bronchites, d'otites et de petit poids à la naissance.

FUMER DURANT LA GROSSESSE PEUT-IL ENTRAÎNER UN PLUS PETIT POIDS DE NAISSANCE ?

OUI. Lorsque la femme enceinte fume, le bébé a en moyenne un poids de naissance inférieur à la normale. Un bébé de petit poids est plus fragile, dort moins, se nourrit plus souvent, est plus nerveux, et sera plus fréquemment malade et hospitalisé.





LE STRESS DU SEVRAGE TABAGIQUE N'EST-IL PAS PLUS NOCIF QUE CONTINUER À FUMER ?

NON. Fumer durant la grossesse entraîne bien plus de complications que le stress dû au sevrage. De plus, des aides existent pour réduire les symptômes de manque. Demandez conseil à votre médecin traitant.

ARRÊTER DE FUMER DANS LES DERNIERS MOIS DE GROSSESSE, EST-CE ENCORE UTILE ?

OUI. L'arrêt est toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse. Le fœtus reçoit l'oxygène par le sang de sa mère. Quand celle-ci fume, son sang se charge de monoxyde de carbone, gaz particulièrement toxique qui contribue à une mauvaise oxygénation du bébé. Après une journée sans tabac, votre bébé est déjà mieux oxygéné et mieux alimenté.

LA FUMÉE DES AUTRES EST-ELLE NOCIVE ?

OUI. La fumée qui se dégage de la cigarette est fortement chargée en substances toxiques. Il est donc important que vous évitiez au maximum les environnements enfumés (lors de soirées, à la maison, etc...)

PUIS-JE PRENDRE DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES (PAR EX. CHEWING-GUMS, ETC...) DURANT MA GROSSESSE ?

OUI. En cas de dépendance importante, il est possible de vous faire aider par un tabacologue ou un médecin qui pourra vous prescrire des substituts nicotiniques sous contrôle médical. En effet, ceux-ci vont réduire vos symptômes de manque.

ADRESSES UTILES ?

En cas de questions, consultez votre médecin traitant, votre gynécologue, votre pharmacien, votre sage-femme, ou adressez-vous à l'une des adresses suivantes. Les maternités offrent des cours gratuits de préparation à l'accouchement:

CLINIQUE BOHLER, LUXEMBOURG (HK)

Tél. 26 333 - 9024

www.cbk.lu

MATERNITÉ GRANDE-DUCHESSE CHARLOTTE (CHL), LUXEMBOURG

Tél. 44 11 3202

www.chl.lu/maternite/front

CENTRE HOSPITALIER EMILE MAYRISCH (CHEM), ESCH/ALZETTE

Tél. 5711 - 44001

www.chem.lu

CENTRE HOSPITALIER DU NORD (CHDN)

Tél. 8166 - 51110 (Ettelbruck)

www.chdn.lu

ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE DES SAGES-FEMMES ASBL

Tél. 32 50 07

www.sages-femmes.lu

Suivi pré- et postnatal, préparation à l'accouchement.

INITIATIV LIEWENSUFANK ASBL

Tél. 36 05 98

www.liewensufank.lu

Conseils et cours avant et après la naissance.

CAISSE NATIONALE DES ALLOCATIONS FAMILIALES (CNPF)

Tél. 47 71 53 1

www.guichet.lu

Soutien financier (Allocation de Maternité et de Naissance).

PLANNING FAMILIAL

Tél. 54 51 51 (Esch/Alzette),

Tél. 81 87 87 (Ettelbruck),

Tél. 48 59 76 (Luxembourg)

www.planningfamilial.lu

Test de grossesse, consultations médico-psychosociales

CENTRE DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES (CEPT)

Service FroNo, Tél. 49 77 77 1

www.cept.lu

Informations sur les substances addictives et orientation vers les structures d'aide et de soins spécialisées.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ

Division de la médecine préventive - Programme d'aide au sevrage tabagique.

Tél. 8002 6767, 247 - 85564

www.sante.lu

FONDATION CANCER

Tél. (352) 45 30 331

www.cancer.lu

LIGUE MÉDICO-SOCIALE

Tél. 22 00 99 - 1

www.ligue.lu

Plus d'informations sur www.sante.lu

ISBN: 978-99959-41-61-1