

# ARRÊT DU TABAC

&

## • GROSSESSE •



ARRÊTER DE FUMER,  
C'EST BON  
POUR **VOUS**  
ET **VOTRE BÉBÉ**



**BÉNÉFICES**  
**AVANT LA**  
**GROSSESSE** <sup>(1)</sup>

Le **décal** de conception  
redevient **normal** dès  
l'**arrêt**.



**BÉNÉFICES**  
**AU COURS DE**  
**LA GROSSESSE** <sup>(1)(2)</sup>

Le risque  
d'**accouchement**  
**prématuré** diminue.

Le risque d'un faible  
**poids de naissance** du  
nouveau-né **diminue**.

Le risque de **mort subite**  
**du nourrisson** redevient  
comparable à celui  
d'un **non-fumeur**.\*



**BÉNÉFICES**  
**POUR LE**  
**NOUVEAU-NÉ** <sup>(2)</sup>

L'**exposition** aux  
**substances chimiques**  
de la fumée néfastes  
au développement  
du foetus est **évitée**.

(1) Tabac-info-service

(2) Recommandations de HAS - Grossesse et tabac  
\* en cas d'arrêt du tabagisme lors du 1er trimestre  
de la grossesse



## LE SAVIEZ-VOUS ? <sup>(3)</sup>



Il n'est **jamais trop tard** pour **arrêter de fumer** durant la grossesse, cela sera toujours **bénéfique pour la future maman, le fœtus ou le bébé.**



La prescription de **substituts nicotiniques** est **autorisée chez la femme enceinte\*** pour l'aider à arrêter de fumer en cas de difficultés.



## QUELLES ASTUCES POUR M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ? <sup>(3)</sup>



En cas d'envie, **occupez vous** : changez de pièce, brossez-vous les dents, mangez un fruit, buvez un verre d'eau.



Faites une **liste de vos motivations** pour arrêter de fumer à relire dans les moments de faiblesse.



Si vous craquez, laissez passer un **décal de 15 min** avant de prendre une cigarette.



A chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, **relaxez-vous**, concentrez-vous sur votre respiration et **respirez profondément.**

<sup>(3)</sup> Tabac-info-service  
\* Sous contrôle médical