

TABAC ET GROSSESSE

GUIDE POUR VOUS AIDER À ARRÊTER DE FUMER



TABLE DES MATIÈRES

LA CIGARETTE ET LA GROSSESSE	3
Quels sont les risques de fumer la cigarette?	4
Qu'en est-il de la fumée de tabac dans votre environnement?	5
OUI, MAIS... J'HÉSITE À ARRÊTER DE FUMER	6
JE ME PRÉPARE À ARRÊTER DE FUMER	7
JE PASSE À L'ACTION!	10
Comment rester loin de la cigarette?	10
Les réactions du corps au manque de nicotine	11
Les réactions positives du corps après avoir arrêté de fumer	11
RESSOURCES	12
DEVENIR EX-FUMEUSE	13
APRÈS L'ACCOUCHEMENT	14

UNE PUBLICATION DU CHU SAINTE-JUSTINE

Rédaction

Caroline Morin, *pharmacienne*

Coordination

Sabrina Ourabah, *conseillère en promotion de la santé*

Révision

Membres du comité tabac et femmes enceintes :

Cynthia Garcia Becerra, *cadre-conseil en sciences infirmières*

Geneviève Harbec, *cadre-conseil en sciences infirmières*

Kim Loranger, *agente de planification, de programmation et de recherche*

Martine Morrier, *chef de soins et services - plateau ambulatoire mère-enfant*

Sophie Paquet, *infirmière clinicienne*

Marie-Lou Tardif, *médecin spécialiste en médecine interne obstétricale*

Adapté de travaux faits par

Unité de recherche communautaire, Service de la santé, municipalité régionale d'Ottawa-Carleton

Conseils généraux

Marie-Line Bénard Cyr, *conseillère en communication*

Direction artistique

Felicia Faucher et Evi Jane Kay Molloy, *designers graphiques*

Publication

Janvier 2022

Toute reproduction partielle ou totale de ce document est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

© CHU Sainte-Justine, 2021, Tous droits réservés

Tous les textes et images de ce document sont la propriété du CHU Sainte-Justine.

Pour plusieurs femmes, la grossesse est un bon moment pour arrêter de fumer ou pour diminuer sa consommation de cigarettes. Vous êtes enceinte, prête à cesser de fumer ou vous êtes encore en réflexion ? Voici quelques trucs pour vous aider.

Ce guide est conçu pour vous informer sur les avantages d'arrêter de fumer pour la santé de votre bébé et la vôtre. Vous y trouverez également des éléments de motivation pour vous aider dans votre démarche.

LA CIGARETTE ET LA GROSSESSE

La cigarette contient plus de **7 000 substances chimiques**, dont beaucoup sont de nature cancérogène.

Plusieurs de ces substances sont toxiques pour vous et votre bébé, comme :

- la nicotine ;
- le monoxyde de carbone ;
- le cyanure ;
- le plomb ;
- l'arsenic.

Lorsque vous fumez, le bébé reçoit moins d'oxygène et de nutriments. Vous augmentez aussi les risques de problèmes pour le déroulement de votre grossesse.

Plus qu'une mauvaise habitude, **fumer la cigarette est une dépendance physique et psychologique**. D'où la difficulté d'arrêter ! Ce n'est pas seulement un manque de volonté.

Plusieurs femmes avant vous ont réussi : vous pouvez y arriver vous aussi !



QUELS SONT LES RISQUES DE FUMER LA CIGARETTE ?

Durant la grossesse, vous risquez davantage de :

- faire une fausse couche ;
- avoir un bébé prématuré ;
- avoir un bébé de petit poids ;
- avoir un décollement du placenta ;
- accoucher d'un bébé mort-né.

Après la naissance, un bébé entouré de personnes qui fument a plus de risques d'avoir les problèmes suivants :

- rhumes, otites, coliques, asthme, allergies ;
- irritation des yeux, du nez et de la gorge ;
- difficultés à s'alimenter ;
- sautes d'humeur ;
- syndrome de mort subite du nourrisson ;
- devenir fumeur plus tard.

Pour ce qui est de **votre santé**, fumer la cigarette peut aussi causer plusieurs problèmes :

- maux de gorge et toux ;
- manque de souffle et d'énergie ;
- vieillissement plus rapide de la peau ;
- maladies cardio-vasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral ou AVC) ;
- maladies des poumons invalidantes ;
- cancer du poumon.

✘ MYTHE



D'autres femmes ont fumé pendant leur grossesse et leur bébé était en bonne santé.

✔ RÉALITÉ



Même si la grossesse de certaines femmes fumeuses se déroule bien, les dangers sont toujours présents. Après la grossesse, l'enfant a plus de risques de souffrir de divers problèmes de santé.

Il y a des détails que vous ne connaissez peut-être pas. Y a-t-il eu des problèmes pendant la grossesse, durant le travail et l'accouchement, après la naissance du bébé ?

QU'EN EST-IL DE LA FUMÉE DE TABAC DANS VOTRE ENVIRONNEMENT ?

Les substances chimiques provenant de la fumée du tabac vont :

- dans l'air ;
- dans la poussière ;
- sur certaines surfaces.

C'est ce qu'on appelle la fumée du tabac dans l'environnement (ou fumée secondaire ou tertiaire).

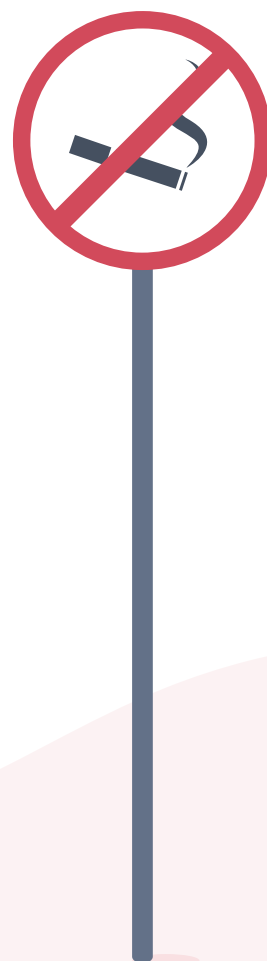
Durant la grossesse, l'exposition prolongée à cette fumée comporte des risques pour le bébé. Par exemple, elle peut retarder sa croissance.

Pour votre santé, s'exposer à la fumée du tabac dans l'environnement augmente les risques de problèmes :

- respiratoires ;
- cardio-vasculaires ;
- de cancer.

Pour le bien-être de la famille :

- faites de votre maison un espace sans fumée ;
- demandez aux personnes qui habitent avec vous et à celles qui vous visitent de fumer à l'extérieur, dans un endroit éloigné de la maison ;
- ne fumez pas sous la hotte, dans une pièce fermée ou près d'une fenêtre ouverte : ces méthodes ne sont pas efficaces pour éloigner la fumée ;
- faites de votre voiture un espace sans fumée en tout temps – au Québec, il n'est d'ailleurs pas permis de fumer dans une voiture si une personne âgée de moins de 16 ans s'y trouve.



OUI, MAIS... J'HÉSITE À ARRÊTER DE FUMER

Qu'est-ce qui vous fait hésiter ? Vous craignez de ne pas être capable d'arrêter ? D'avoir des difficultés à surmonter vos envies de fumer ? Votre partenaire fume-t-il ?

Il est normal d'avoir certaines craintes. La routine liée à la cigarette et le bagage d'émotions qui l'accompagne font en sorte qu'il s'agit d'une décision difficile à prendre. Vous pouvez y arriver !

Durant la grossesse, certaines femmes essaient d'arrêter dans le but de faire plaisir à leur partenaire, à leur médecin ou à leur famille.

Il est difficile de persister dans votre décision si vous le faites pour faire plaisir à quelqu'un d'autre. C'est pourquoi il est important d'identifier les raisons pour lesquelles :

- vous avez commencé à fumer ;
- vous continuez à fumer ;
- vous souhaiteriez arrêter de fumer.

Quoiqu'il en soit, vous pouvez obtenir du soutien dans votre démarche, de la part :

- de votre entourage ;
- d'un professionnel de la santé ;
- de ressources spécialisées en arrêt tabagique (voir la section « Ressources » de ce guide, à la page 12).

✗ MYTHE



Si j'arrête de fumer, le stress pourrait faire du tort à mon bébé et même me faire faire une fausse couche.

✓ RÉALITÉ



Le stress lié au fait d'arrêter de fumer a des effets moins graves que la cigarette sur votre bébé.

JE ME PRÉPARE À ARRÊTER DE FUMER

1. Pensez aux raisons pour lesquelles vous fumez

Pendant une journée, notez vos habitudes. À chaque cigarette, notez :

- l'heure à laquelle vous l'avez fumée ;
- avec qui vous étiez ;
- la raison pour laquelle vous l'avez fumée.

Les cigarettes dont vous avez le plus besoin sont habituellement celles qui vous manqueront le plus. Il est important d'identifier les moments les plus difficiles où vous aurez envie de fumer. Vous pourrez ainsi planifier des stratégies pour y faire face.

Exemples de raisons pour continuer à fumer :

- Pour gérer mon stress
- Pour relaxer
- Pour me donner de l'énergie
- Pour ne pas prendre de poids
- Par habitude
- Parce que mon entourage fume
- Parce que je n'ai personne pour m'aider à cesser de fumer
- Autres raisons : _____

✘ MYTHE



Je ne fume que quelques cigarettes par jour, ce n'est pas dangereux.

✔ RÉALITÉ



Même cinq cigarettes par jour diminuent la quantité de nutriments et d'oxygène que le bébé reçoit. **Les risques de problèmes pour l'enfant durant la grossesse et après la naissance s'en trouvent augmentés.**

2. Faites la liste des raisons pour lesquelles vous aimeriez arrêter de fumer

Réfléchissez bien aux raisons qui vous poussent à fumer et comparez-les aux arguments que VOUS trouvez pour arrêter de fumer. Après avoir pris le temps de bien y penser, écrivez les raisons pour lesquelles vous aimeriez arrêter de fumer. Vous pourrez les relire lorsque vous sentirez le besoin de fumer.

Je veux cesser de fumer parce que :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TRUCS POUR VOUS PRÉPARER À ARRÊTER DE FUMER



- Affichez la liste de vos raisons d'arrêter de fumer, et lisez-la souvent.
- Parlez-en à vos proches : dites-leur que leur aide est importante, demandez-leur de vous prendre au sérieux, de vous encourager et de ne pas vous offrir de cigarette.
- Trouvez-vous une personne-soutien : il s'agit d'une personne qui promet de vous aider dans les moments difficiles.
- Utilisez l'argent que vous aurez économisé en n'achetant pas de cigarettes pour vous offrir des récompenses et vous féliciter.
- Préparez-vous à faire face aux moments difficiles ; vous devez apprendre à vivre avec vos envies.
- Prévoyez de faire autre chose quand l'envie de fumer une cigarette survient (par exemple, téléphoner à quelqu'un, aller marcher, écouter de la musique, mâcher de la gomme, bricoler, etc.).

3. Éloignez-vous tranquillement de la cigarette

En attendant la journée où vous arrêterez de fumer :

- fumez seulement la moitié d'une cigarette à la fois ;
- aspirez moins de fumée ;
- changer de marque de cigarettes (achetez-en une que vous aimez moins) ;
- attendez 10 à 15 minutes chaque fois que vous avez envie de fumer ;
- n'apportez plus de cigarette avec vous.

✘ MYTHE



Je suis trop avancée dans ma grossesse,
le dommage est déjà fait.

✔ RÉALITÉ



Il est recommandé d'arrêter de fumer le plus tôt possible durant la grossesse, mais il n'est jamais trop tard pour arrêter de le faire. Peu de temps après avoir arrêté, les produits toxiques contenus dans la cigarette commencent à disparaître de votre organisme.

JE PASSE À L'ACTION !

1. **Fixez une date d'arrêt.** Encerclez cette date sur le calendrier. Souvenez-vous que c'est un temps difficile. Il ne faut pas vous décourager.
2. **Ne gardez rien** dans la maison **qui vous fait penser à la cigarette** (paquet de cigarettes, cendrier...). À la date d'arrêt, jetez votre paquet de cigarettes.
3. **Prenez le temps de relaxer**, de prendre de bonnes respirations.
4. **Choisissez des phrases inspirantes** (par exemple, « C'est fini, je ne fume plus ! » ou « Le tabac, c'est mauvais pour moi et mon bébé »).
5. **Tenez-vous occupée** : bricolez, lisez, cuisinez, faites du sport, etc.
6. **Demandez l'aide** d'un proche ou d'un professionnel, chaque fois que vous en ressentez le besoin.
7. **Parlez à un professionnel de la santé** des thérapies de remplacement à la nicotine (timbres, gommes, pastilles, vaporisateur ou inhalateur). Elles peuvent être utilisées dans certains cas.

À noter : la cigarette électronique n'est pas recommandée durant la grossesse.



COMMENT RESTER LOIN DE LA CIGARETTE ?

Voici quelques trucs pour vous aider à faire face à la dépendance physique et psychologique de la cigarette :

- Buvez beaucoup de liquide, surtout de l'eau.
- Évitez les aliments gras et sucrés. Adoptez de saines habitudes alimentaires et ne sautez aucun repas.
- Faites de l'exercice physique modérément, mais de façon régulière.
- Dormez davantage. Essayez d'aller vous coucher plus tôt, de faire des siestes pendant la journée.
- Prenez de grandes respirations.
- Changez vos habitudes. Par exemple, déjeunez à un endroit différent si vous aviez l'habitude de fumer une cigarette à ce moment.
- Trouvez des trucs pour réduire votre stress.
- Évitez les endroits où il y a des fumeurs.
- Gardez vos mains et votre esprit occupés : balle antistress, bricolage, tricot.
- Rappelez-vous chaque jour les raisons pour lesquelles vous avez décidé de cesser de fumer.

LES RÉACTIONS DU CORPS AU MANQUE DE NICOTINE

Il est important de comprendre les réactions produites par le manque de tabac afin de ne pas vous en inquiéter. Ces réactions peuvent débuter la première journée de l'arrêt et durer pendant quelques jours. D'autres dureront de 2 à 4 semaines. Par la suite, vous vous sentirez mieux.

Voici les principales réactions du corps au manque de nicotine :

- toux et maux de gorge ;
- faim ;
- constipation (dure rarement plus d'une semaine) ;
- troubles du sommeil ;
- transpiration ;
- étourdissements, maux de tête, tremblements (ces symptômes ne sont pas dangereux et disparaissent avec le temps – lorsqu'ils surviennent, restez calme, assoyez-vous et reposez-vous quelques instants) ;
- nervosité, mauvaise humeur (durent de quelques jours à quelques semaines) ;
- problèmes de concentration (il arrive de se sentir distraite, mais cela est temporaire).

LES RÉACTIONS POSITIVES DU CORPS APRÈS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER

- **Dès la première heure** : votre pression sanguine et votre pouls reviennent à la normale.
- **8 heures après** : votre sang contient plus d'oxygène.
- **48 heures après** : les aliments ont meilleur goût et votre odorat est plus développé.
- **72 heures après** : vous respirez mieux.
- **1 à 9 mois après** : vos poumons se débarrassent plus facilement des infections. La toux et la fatigue diminuent. Vous vous sentez moins essoufflée. Le risque de crise cardiaque est diminué. Vous avez plus d'énergie pour jouer avec votre enfant !
- **Quelques années plus tard** : Les risques de cancer liés au tabac diminuent. Les cellules endommagées sont remplacées. Vous avez des chances de vivre plus longtemps, en bonne santé.

Le meilleur moment pour arrêter de fumer, c'est maintenant, pendant votre grossesse !

Vous augmentez les chances d'avoir une grossesse qui se déroule normalement, vous améliorez votre santé ainsi que celle de votre enfant.

RESSOURCES

Pour vous accompagner dans votre démarche d'arrêt tabagique, nous vous suggérons de solliciter le soutien de votre entourage.

Vous pouvez aussi faire appel à des ressources d'aide professionnelle, par exemple :



Aide par téléphone :

- La ligne J'Arrête
Support téléphonique individuel gratuit, offert aux résidents du Québec :
1-866-jarrete (1-866-527-7383)

Aide en personne :

- Centres d'abandon du tabagisme : www.osezlasante.ca
- Votre professionnel de la santé (médecin, infirmière, pharmacien, sage-femme, etc.)

Aide par texto (pour les résidents du Québec) :

- SMAT (Service de Messagerie texte pour Arrêter le Tabac) : www.smat.ca

Plus d'information :

- www.jarrete.qc.ca
- www.famillesansfume.ca

DEVENIR EX-FUMEUSE

Lorsqu'on a réussi à arrêter de fumer, le plus gros du travail est fait. Bravo !

De temps en temps, malgré tous vos bons efforts, il se peut que vous soyez tentée de fumer. C'est tout à fait normal.

Au cours des premières semaines, votre envie de fumer vient d'un besoin, d'une dépendance physique. Par la suite, vous aurez à faire face à des obstacles comme :

- les vieilles excuses ;
- le stress.

Avec le temps, vous pourrez leur faire face sans prendre une cigarette. Faites-vous confiance !

✘ MYTHE



J'ai déjà essayé d'arrêter et ça n'a pas fonctionné.
Ça ne fonctionnera pas cette fois-ci.

✔ RÉALITÉ



La nicotine produit une forte dépendance. Il n'est pas facile d'arrêter de fumer définitivement, mais vous pouvez y arriver. **Certaines personnes arrêteront de fumer après plusieurs tentatives.** Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer par le passé, servez-vous de ce que vous avez appris lors de ces essais. Qu'est-ce qui vous aidait ? Qu'est-ce qui vous nuisait ?

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Après l'accouchement, ne pas fumer la cigarette a plusieurs bienfaits pour votre santé et celle de votre famille. Durant cette période, il peut toutefois être difficile pour certaines femmes de ne pas fumer. C'est une grande période d'adaptation. Si vous ne pouvez pas résister à l'envie de fumer, rappelez-vous que vous n'êtes pas seule et que vous avez droit à d'autres essais !

Vous désirez allaiter ?

- Les substances contenues dans la cigarette se retrouvent dans le lait maternel. Toutefois, l'effet protecteur de l'allaitement dépasse les risques potentiels.
- L'allaitement est possible et offre plusieurs bienfaits, même si vous fumez.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORS DE L'ALLAITEMENT, SI VOUS FUMEZ

- Ne fumez pas en présence de l'enfant
- Fumez après la tétée et attendez idéalement de deux à trois heures après pour allaiter de nouveau – toutefois, si le bébé a faim avant cette période, l'allaitement est possible
- Parlez à un professionnel des traitements qui peuvent vous aider, si vous en ressentez le besoin

En terminant, souvenez-vous des points suivants :

- **utilisez les trucs présentés** dans ce guide, et ceux qui sont fournis par les sources spécialisées (voir la section « Ressources », à la page 12) – vous apprendrez à vivre avec vos envies de fumer la cigarette ;
- reconnaissez les zones de danger et **préparez-vous** à y faire face ;
- s'il vous arrive de fumer une cigarette, **explorez les raisons** pour lesquelles vous avez fumé à nouveau et préparez-vous pour la prochaine fois ; c'est un travail à long terme ;
- **récompensez-vous régulièrement** et reconnaissez vos efforts.

