

L'homme / La femme

- Plus de difficultés à être enceinte
- Vieillesse accélérée de la peau
- Risque augmenté de maladies cardiovasculaires (pilule et tabac)
- Risque augmenté de bronchites chroniques
- Risque augmenté de cancers du poumon
- Diminution de la fonction érectile
- Diminution de la mobilité des spermatozoïdes
- Diminution du nombre de spermatozoïdes
- Augmentation des anomalies des spermatozoïdes
- Augmentation du risque d'hypofertilité

La femme enceinte

- Saignements plus fréquents
- Plus de fausses couches
- Plus de grossesses extra-utérines
- Plus de rupture de la poche des eaux avant le terme
- Plus d'accouchements prématurés
- Plus d'infections bucco-dentaires
- Plus d'infections vaginales

L'enfant

- Plus de mort subite du nourrisson
- Plus de troubles du développement intellectuel
- Plus de maladies respiratoires : bronchite, otite, pneumonie, toux chronique, asthme, bronchiolite...
- Plus de sensibilité aux maladies
- Plus de pleurs
- Manque d'attention
- Nervosité
- Moins de nouveau-né allaité

Le fœtus

- Plus de risque de très petit poids de naissance
- Plus de prématurité
- Diminution de l'oxygénation
- Diminution des apports nutritifs
- Plus de souffrance fœtale
- Plus de risques de malformations
- Plus de risque de mort fœtale

A propos du tabagisme féminin

- Les adolescentes commencent de plus en plus tôt à fumer. 37,2 % des filles âgées de 17 ans fument
- 46 % des femmes entre 18 et 24 ans fument
- 37 % des femmes sont fumeuses avant le début de leur grossesse
- 25 % des femmes enceintes fument durant toute leur grossesse
- Le taux d'arrêt du tabagisme est plus élevé chez les femmes ayant mesuré leur taux de monoxyde (CO)

Données :

Recommandations ANAES - Conférence de Consensus «Grossesse et Tabac» octobre 2004 - Enquête ESCAPAD (2000 à 2005)
M Delcroix, Que sais-je «La grossesse et le tabac», 4^e édition 2005, PUF, 3490

Pourquoi arrêter de fumer ? Principalement pour ...

- Mieux respirer pour mon bébé
- Etre en bonne santé : nous et bébé
- Redécouvrir le goût et l'odorat
- Respirer beaucoup mieux
- Préserver ma peau, mes dents, mes cheveux...
- Débuter facilement une grossesse
- Prouver que je suis capable d'arrêter
- Préserver mon entourage

Contacts utiles :

- APPRI (Association Périnatalité Prévention Recherche Information) 03 28 41 14 85 www.appri.asso.fr
- ANSFTF (Association Nationale des Sages-Femmes Tabacologues Françaises) 06 85 31 11 92
- INPES (Institut National de Prévention et de l'Education pour la Santé) 01 41 33 33 33
- OFT (Office Français de Prévention du Tabagisme) : 01 43 25 19 65
- LNCC (Ligue Nationale Contre le Cancer) : 01 53 55 24 00
- RHST (Réseau Hôpital Sans Tabac) - Maternité Sans Tabac 01 40 44 50 26 - www.hopitalsanstabac.org
- ... n 825 309 310 (numéro Azur)

Conseils et astuces pour vous aider à arrêter :

- Demander à la maternité de mesurer votre taux de monoxyde de carbone (CO). Mesure 10 du Plan Cancer 2005
- Demander de l'aide à votre médecin ou votre sage-femme
- Demander de l'aide à votre conjoint ; arrêtez à deux
- Changer vos habitudes : jeter cigarettes, cendriers, briquets
- Prévenir votre entourage familial, professionnel
- Supprimer totalement l'alcool
- Eviter le café et buvez plus d'eau
- Eviter les lieux enfumés
- Répondre à une envie de fumer par une action : se promener, appeler une amie, lire...
- Réfléchir à «Comment me faire plaisir ?» avec l'argent économisé