

# CONSULTATIONS GRATUITES DE TABACOLOGIE



**Accompagnée,  
c'est plus facile.  
ESSAYONS !**

- Vous avez un projet de grossesse et vous souhaitez faire le point sur votre consommation de tabac ?
- Vous souhaitez diminuer ou arrêter de fumer ?
- Vous êtes enceinte et c'est difficile pour vous d'arrêter de fumer ?
- Ou tout simplement, vous vous posez des questions concernant les différents traitements ou la cigarette électronique ?

**Venez nous en parler !**

Notre tabacologue vous reçoit individuellement.  
Pour prendre rendez-vous sur Doctolib  
scannez le QR code:



# TABAC ET GROSSESSE, HALTE AUX IDÉES REÇUES !

✓ **On peut utiliser des traitements à la nicotine pendant que l'on est enceinte.**

→ Vous pouvez y avoir recours pour vous aider à arrêter de fumer aussi bien sous forme de patch que de comprimés, gommes, spray... Ils peuvent aussi être utilisés pendant l'allaitement.

✓ **Ils sont remboursés par l'Assurance Maladie.**

→ La plupart des traitements à la nicotine sont remboursés et peuvent vous être prescrits par des sages-femmes, médecins, tabacologues...

✓ **On peut allaiter même si l'on est fumeuse.**

→ C'est même recommandé, le lait maternel diminue le risque d'infections respiratoires, mais :

→ Attendre au moins deux heures après la dernière cigarette avant de donner le sein.

→ Il est important de ne jamais fumer en présence de votre bébé ni même de fumer dans la maison.

→ Allaiter, c'est une occasion d'arrêter de fumer.

✓ **Le tabagisme dans l'environnement du bébé augmente le risque de mort inattendue du nourrisson.**

→ On ne fume pas en présence du bébé, que ce soit dans la maison, dans la voiture même avec les vitres ouvertes.

✗ **Il vaut mieux continuer de fumer quelques cigarettes plutôt que d'être stressée par un arrêt brutal du tabac.**

→ Même une faible consommation de cigarette a un impact sur la grossesse.

→ Il existe de nombreuses façons de pouvoir vous aider à gérer votre stress.

→ Demandez conseils pour arrêter de fumer.

✗ **Même si je ne fume pas, mon bébé dans le ventre est protégé de la fumée des autres.**

→ Le tabagisme dans l'environnement de la femme enceinte a un impact sur la grossesse...

Pendant votre grossesse, vous ne devez pas sentir l'odeur de la cigarette.

✗ **Les cigarettes électroniques sont plus dangereuses que les cigarettes classiques.**

→ La cigarette électronique est moins toxique que le tabac.

→ Si la cigarette électronique est le seul moyen pour ne plus fumer de tabac, il vaut mieux rester sur cette méthode.

→ Le mieux reste d'utiliser des traitements à la nicotine.

127, route du Bois de Nèfles - 97490 Sainte-Clotilde  
☎ 0692 64 70 90 - ✉ [equipetabacologie.csc@clinifutur.net](mailto:equipetabacologie.csc@clinifutur.net)  
[www.clinifutur.net](http://www.clinifutur.net) f in  

Pour arrêter de fumer, faites-vous aider en appelant le 3989 (service gratuit + cout de l'appel TABAC INFO SERVICE)