



# LE TABAGISME



## Prendre des mesures pour avoir un bébé en santé

Vous avez déjà parlé de cesser de fumer. C'est difficile. La cigarette crée une dépendance à laquelle vous cédez lorsque vous êtes tendue ou lorsque vous sortez entre amis. C'est une habitude qui a maintenant une nouvelle signification. Un bébé pourrait bientôt entrer dans votre vie. Vous ne pouvez imaginer plonger une si jeune vie dans un monde enfumé, mais par où commencer? En pensant à cesser de fumer, vous avez fait le premier pas.

Vous avez pris le temps de vous soucier de votre usage de tabac, ou de celui de votre partenaire, et de son impact sur la santé de votre bébé, même avant qu'il naisse. Fumer peut aussi rendre la conception plus difficile, car la cigarette réduit la fécondité chez l'homme et la femme. Se trouver dans une pièce enfumée peut avoir le même effet.

Vous avez peut-être entendu dire que la cigarette peut entraîner une naissance prématurée ou un poids insuffisant du bébé à la naissance. L'accouchement ne sera pas forcément plus facile si le bébé est plus petit. Et, après la naissance, il peut être plus difficile de s'occuper d'un bébé de parents fumeurs. Cela peut signifier plus de pleurs, de rhumes, d'otites et de problèmes respiratoires. Cesser de fumer n'occasionnera pas de stress pour votre bébé, comme on vous l'a peut-être fait croire. Ce n'est pas facile, mais en décidant dès maintenant d'un moyen d'arrêter de fumer, vous vous dirigez vers un avenir plus sain. Vous avez fait le premier pas en lisant ceci! Si vous vous êtes promis d'arrêter, renseignez-vous sur l'effet du tabagisme sur la santé de votre bébé et de votre partenaire.

Nous pouvons attendre que je sois enceinte, puis ensuite cesser de fumer.

Mettre fin à votre habitude peut être difficile. Cela pourrait nécessiter plusieurs tentatives, mais vous devez commencer maintenant, avant d'être enceinte.

Mon amie fumait lorsqu'elle était enceinte, et son bébé se porte bien.

Le tabac a des effets qui ne sont pas toujours visibles. Certains ne sont pas nécessairement visibles à la naissance, mais apparaissent plus tard dans la vie.

Fumer m'empêchera de prendre trop de poids pendant ma grossesse.

La grossesse nécessite une bonne alimentation. La prise de poids est naturelle et importante pour le bon développement du bébé. Vous perdrez ce poids après la naissance de façon naturelle en mangeant sainement, en étant active et en allaitant votre bébé au sein.

Si je fume des cigarettes « légères », c'est moins dangereux.

Les cigarettes « légères » contiennent autant de goudron et de nicotine que les cigarettes ordinaires.



# LE TABAGISME

*Les risques que votre santé s'envole en fumée...*

## **Votre santé, bouffée après bouffée!**

Le tabagisme ou l'exposition à la fumée secondaire pendant la grossesse peuvent causer :

- ❖ un risque plus élevé de fausse couche;
- ❖ un accouchement prématuré ou le risque d'avoir un bébé de faible poids;
- ❖ des complications lors du travail et de l'accouchement;
- ❖ le décès du bébé lors de l'accouchement.

*Lorsque vous fumez, votre bébé fume aussi!*

- ❖ Les substances chimiques présentes dans la fumée de cigarette pénètrent dans la circulation sanguine du bébé et réduisent son oxygène de 25 %, ce qui affecte sa croissance et sa santé en général.
- ❖ Un jeune enfant élevé par un parent fumeur absorbe plus d'éléments chimiques cancérigènes par kilo de poids corporel que le parent.
- ❖ Un bébé exposé à la fumée secondaire risque davantage de développer des rhumes, de la toux, des otites, des problèmes respiratoires incluant l'asthme et des maladies, telles que la pneumonie.
- ❖ Le bébé d'un parent fumeur risque davantage d'être hospitalisé pour cause de maladie au cours de sa première année de vie.
- ❖ Un bébé exposé à la fumée secondaire est deux fois plus à risque de développer le syndrome de mort subite du nourrisson.

*Vivez d'air pur, vous y êtes presque!*

Les substances chimiques contenues dans la fumée de cigarette nuisent aux fumeurs et aux personnes exposées à la fumée secondaire. Le tabagisme est une cause majeure d'impuissance et entraîne une diminution du nombre de spermatozoïdes chez l'homme. Chez la femme, la cigarette peut aussi causer des problèmes de fécondité. Voilà pourquoi purifier l'air est une affaire de famille, et pas uniquement une promesse de l'un ou l'autre des parents. En connaissant les dangers auxquels la cigarette vous expose, vous et votre famille, vous aurez fait la moitié du chemin. Vous avez peut-être déjà tenté d'arrêter de fumer et vous pensez ne pas pouvoir y arriver. Mais les études démontrent que plus vous faites de tentatives, plus vous avez de chances de réussir une fois pour toutes.

*Fini les « peut-être », « mais », « si »...*

- ❖ Déclarez que votre maison est un « lieu sans fumée »; ne fumez qu'à l'extérieur.
- ❖ Décidez d'arrêter et fixez une date. Vous vous joindrez aux millions de personnes qui y sont parvenues, parfois même après des décennies de tabagisme.
- ❖ Arrêter se fait en plusieurs étapes. Y penser est la première. Maintenant, continuez!
- ❖ Identifiez vos meilleures sources de soutien. Gardez contact avec ces personnes et demandez-leur de l'aide pour rester sur la bonne voie.
- ❖ Ne perdez pas espoir si vous retouchez à la cigarette. N'abandonnez jamais et encouragez aussi votre partenaire s'il tente de cesser de fumer.

## RESSOURCES LOCALES

Professionnel de la santé : \_\_\_\_\_

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

Programme ou groupe de lutte contre le tabagisme : \_\_\_\_\_

Ligne d'information de l'Association pulmonaire : 1 800 972-2636

Ligne de secours pour les fumeurs : 1 877 513-5333