

#### Quand une femme enceinte est exposée à la fumée secondaire, son bébé fume aussi.

Pendant la grossesse, le bébé n'est pas protégé de la fumée secondaire. Celle-ci réduit le débit du sang acheminé au bébé, ce qui nuit à sa croissance et risque d'affecter le développement de son cœur, de ses poumons et de ses systèmes nerveux et digestif.

L'exposition à la fumée secondaire augmente aussi les risques que le bébé naisse avec un petit poids et, après la naissance, qu'il soit victime du syndrome de mort subite du nourrisson.



#### Comment protéger son bébé de la fumée secondaire pendant la grossesse ?

La fumée secondaire est un danger pour la santé de tous, mais elle est encore plus nocive pour celle des bébés et des enfants.

Si vous êtes enceinte et que vous êtes régulièrement exposée à la fumée secondaire, n'hésitez pas à demander aux gens de votre entourage de ne pas fumer en votre présence. **Demandez-leur d'aller fumer dehors et rappelez-leur que le tabac a des effets nocifs sur la santé du bébé**, aussi bien avant qu'après sa naissance.



#### La grossesse est une belle occasion d'essayer d'arrêter !

Le tabagisme est bien plus qu'une habitude, c'est une dépendance dont on se débarrasse difficilement. Cela demande du temps et mérite une bonne préparation. L'arrivée d'un enfant peut devenir le moment idéal pour se débarrasser de la cigarette et pour offrir un milieu sans fumée au nouveau venu et à toute la famille.

Cesser de fumer lorsqu'on attend un enfant a de nombreux avantages :

#### POUR MAMAN

- ✓ Moins de risques de faire une fausse couche
- ✓ Un lait maternel ne contenant pas de nicotine
- ✓ Moins de visites chez le pédiatre

#### POUR BÉBÉ

- ✓ Un risque nettement moins important d'être victime du syndrome de mort subite du nourrisson
- ✓ De meilleures chances d'avoir un poids normal à la naissance
- ✓ Des poumons en bonne santé

#### POUR PAPA

- ✓ Plus d'énergie pour jouer avec son bébé et donner un coup de main à la maman
- ✓ L'occasion d'être un exemple pour son enfant
- ✓ Des économies qui pourront servir aux couches ou aux études de son enfant !

#### Besoin d'aide pour cesser de fumer?

Profitez des ressources offertes et n'hésitez pas à demander de l'aide.

- ✓ Consultez votre **médecin** ou votre **pharmacien**. Ces professionnels de la santé peuvent vous soutenir dans votre préparation et vous renseigner sur les médicaments qui peuvent vous aider à arrêter de fumer et qui conviennent pendant la grossesse.
- ✓ Visitez le site du **Défi J'arrête, j'y gagne!** à **defitabac.ca**, une ressource pratique et motivante pour cesser de fumer.
- ✓ Composez le **1 866 jarrête (527-7383)** et profitez du service de soutien personnalisé gratuit de la ligne j'Arrête, ou contactez le **Centre d'abandon du tabagisme (CAT)** le plus près de chez vous.
- ✓ Visitez le Portail d'information prénatale de l'**Institut national de santé publique** pour obtenir des informations sur le tabagisme et la grossesse.
- ✓ Consultez le Guide pratique d'une grossesse en santé de l'**Agence de la santé publique du Canada** pour en savoir plus sur le tabagisme et la grossesse.
- ✓ Visitez le site **Le renoncement au tabac et la grossesse** pour y découvrir des trucs et astuces de mamans et de futures mamans pour arrêter de fumer.
- ✓ Consultez le site de l'**Association des Obstétriciens et Gynécologues du Québec** pour en savoir plus sur les méfaits de la cigarette durant la grossesse.

#### D'autres sites pour vous aider à arrêter de fumer :

- Le site **j'Arrête**
- L'**Association pulmonaire du Québec**
- La **Société canadienne du cancer**



#### POURQUOI LE TABAGISME EST DANGEREUX PENDANT LA GROSSESSE?

Fumer cause du tort à la santé de votre bébé et peut nuire à sa croissance et son développement. Aussi, le tabac peut augmenter vos risques de vivre une fausse couche ou encore un accouchement prématuré ou avec complications.

**Plus vous fumez, plus grands sont les risques pour la santé de votre bébé et la vôtre.** C'est pourquoi il est recommandé de ne pas fumer du tout lorsque vous êtes enceinte.