

# ARRÊT DU TABAC & • GROSSESSE •



## ARRÊTER DE FUMER EST BON POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ



Le tabagisme  
**triple** le risque  
de **fausse  
couche**.<sup>(1)</sup>



Le tabagisme  
augmente  
le risque  
d'**accouchement  
prématuré**  
d'environ  
**1,3 fois**.<sup>(2)</sup>



### LE SAVIEZ-VOUS ?

IL N'EST JAMAIS TROP TARD  
POUR **ARRÊTER DE FUMER**

### BÉNÉFICES IMMÉDIATS

Le **délai de conception**  
redevient **normal**  
dès l'arrêt du tabac.<sup>(3)</sup>

#### 24 HEURES

Après la dernière  
cigarette, le monoxyde  
de carbone est **éliminé**  
du **corps de la mère**  
et du **fœtus**.<sup>(4)</sup>

#### 2 SEMAINES

La circulation sanguine  
**s'améliore**, ce qui est  
bénéfique pour  
le **développement**  
du **fœtus**.<sup>(5)</sup>

(1) Centre hospitalier universitaire (CHU) de Toulouse - Engagés ensemble pour votre santé.

(2) <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/tabac/consequences-grossesse>.

(3) Tabac info service.

(4) American Cancer Society. «Guide to Quitting Smoking»

(5) American Pregnancy Association. «Delon l'American Pregnancy Association»



LABORATOIRES

Pierre Fabre

# PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ DÈS AUJOURD'HUI



## COMMENT ARRÊTER DE FUMER ? <sup>(6)</sup>



Les **patches** permettent de **soulager durablement** sur la journée les envies de fumer.



Craquer n'est pas un échec, cela fait partie de votre parcours d'arrêt. N'hésitez pas à en **parler à votre professionnel de santé**, il pourra vous aider.



Les **substituts nicotiniques** ne sont pas contre indiqués lors de la grossesse mais **nécessitent un suivi médical**.



Une envie de fumer dure en moyenne 3 à 5 minutes, **trouvez une occupation** lorsqu'elle survient : manger un fruit, boire un verre d'eau...

(6) Tabac-info-service

