

Une priorité : la mise des compteurs à zéro.

□ □ □ □ □ □

Sophie Chaumel, sage-femme tabacologue à l'hôpital d'Etampes.

Zéro cigarette

La fumée de cigarette contient du monoxyde de carbone, ainsi que plus de 4 000 produits qui agissent sur votre santé. Le monoxyde de carbone est 200 fois plus puissant que l'oxygène pour se fixer sur les globules rouges du sang. L'oxygène est indispensable à la vie et au bon développement de votre bébé.

Sans cigarette, moins de fausses couches, moins d'accouchements prématurés, moins de saignements pendant la grossesse : au total, un bébé à la croissance meilleure.

Un traitement par substitution nicotinique permet d'atténuer les effets du manque et est possible pendant la grossesse.

Un accompagnement personnalisé pour l'arrêt du tabac double les chances de réussite.

Si votre compagnon ou votre entourage fument, évitez de rester près d'eux, car vous inspirerez plus de produits toxiques.

Zéro cannabis

Le cannabis entraîne les mêmes effets sur le fœtus que le tabac, mais en plus important : un joint équivaut à 5 cigarettes en quantité de monoxyde de carbone pour le fœtus. Les substances cancérigènes sont 3 fois plus importantes dans le cannabis que dans le tabac.

Zéro alcool

L'alcool passe dans le sang maternel puis à travers le placenta, et se retrouve dans le cordon ombilical du bébé.

Au premier trimestre, l'alcool risque d'entraîner des anomalies structurales et anatomiques (atteintes du coeur, des reins, du squelette et des structures cérébrales). Aux deuxième et troisième trimestres, l'alcool augmente le risque de retard de croissance et de dysfonctionnement cérébral du bébé.

Quelque soit le moment de votre grossesse, il est toujours bénéfique d'arrêter tabac, alcool, cannabis et autres drogues. Votre médecin ou votre sage-femme est toujours à votre écoute, ne craignez pas de lui parler de vos consommations de ces produits, mêmes occasionnelles. Ils auront toujours des solutions à vous proposer pour arrêter, et surveillerons ainsi mieux votre grossesse.

TABLEAU d'après Nicole Martin Sage-femme Cadre de la Maternité d'Arpajon



CE QUI VOUS EST RECOMMANDE

CE QUI EST À EVITER

TABAC

Le tabac augmente le risque de complications durant la grossesse

- Vous pouvez pendant votre grossesse prendre contact auprès d'une consultation d'aide au sevrage
- L'utilisation d'une substitution nicotinique (patch, gommes) peut être envisagée
- TOUTE consommation de tabac est à éviter pendant la grossesse

ALCOOL

L'alcool traverse le placenta et peut être toxique pour votre enfant

- Il est fondamental de signaler à votre médecin ou votre sage-femme votre consommation réelle d'

- Il faut s'abstenir de toute consommation alcoolique pendant la grossesse
- Même les consommations occasionnelles sont dangereuses pour votre enfant

DROGUES

La grossesse chez la femme toxicomane est une grossesse à haut risque

- Si vous êtes concernée par ce problème, il est fondamental de le signaler à votre médecin ou votre

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé propose la brochure suivante :

- [Alcool et grossesse : connaissances du grand public en 2007 et évolutions en trois ans](#)
(pdf, 757 Ko)
- [Consulter l'annuaire des centre de soins et de prévention en addictologie](#) (pddf, 170 Ko)

