

# Éducation prénatale

## Messages clés pour l'Ontario



### Tabagisme

#### Messages clés

---

#### **Arrêter de fumer est un bon choix pour votre santé et celle de votre bébé.**

Arrêter de fumer avant de tomber enceinte, ou le plus tôt possible durant la grossesse, est bien pour vous et votre bébé.

Le tabagisme nuit à votre santé et celle de votre fœtus. La cigarette peut causer des complications durant votre grossesse. Elle peut entraîner une naissance prématurée ou un poids insuffisant à votre fœtus. Si votre bébé naît avant terme ou avec un poids insuffisant, il sera plus susceptible de souffrir de graves problèmes de santé. Si vous fumez durant votre grossesse, le risque de syndrome de mort subite du nourrisson sera plus élevé chez votre bébé.

Plus vous fumez, plus les risques pour votre santé et celle de votre bébé sont élevés. Pendant votre grossesse, il est préférable pour votre santé et celle de votre bébé de ne pas fumer du tout. Il est mieux d'arrêter de fumer si vous tombez enceinte. Si cela n'est pas possible pour vous, essayez de fumer moins de cigarettes par jour. Cela diminuera les effets néfastes de la cigarette pour vous et votre bébé.

---

#### **Il existe des ressources pour vous aider à réduire ou à cesser de fumer.**

Arrêter de fumer au tabac est un bon choix pour votre santé et celle de votre bébé. Il est utile d'avoir de l'aide quand on essaie d'arrêter de fumer. Demandez de l'aide auprès de votre famille ou de vos amis. S'ils fument, demandez-leur d'arrêter de fumer en même temps que vous. Si vous avez de la difficulté à arrêter de fumer, ou si vous avez de fortes envies de fumer après avoir arrêté, consultez votre prestataire de soins de santé. Il existe des services pour les femmes et leur famille qui souhaitent arrêter de fumer (voir la section En savoir davantage où trouver de l'aide).

---

#### **Consulter votre prestataire de soins de santé avant d'utiliser des produits de thérapie de substitution de la nicotine (TSN).**

Il existe de nombreux produits, comme les pastilles, les gommes, les inhalateurs et les timbres transdermiques qui contiennent de la nicotine et qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Commencez par essayer de cesser de fumer sans l'aide de produits à base de nicotine. Il existe des groupes d'entraide, des services d'assistance téléphonique et des services de soutien en ligne. Il y a aussi des services individuels pour les femmes enceintes qui souhaitent arrêter de fumer. Si vous n'y arrivez pas malgré ces ressources, discutez avec votre prestataire de soins de santé. Il peut vous aider à décider si une thérapie de substitution de la nicotine est un bon choix pour vous.

---

## **L'utilisation des cigarettes électroniques n'a pas été testée durant une grossesse.**

Les cigarettes électroniques peuvent entraîner des problèmes de santé et leur utilisation n'a pas été testée durant une grossesse.

---

## **Faire de votre maison un environnement sans fumée pour vous et votre bébé.**

La fumée secondaire est la fumée que vous respirez quand vous fumez, ou quand quelqu'un d'autre fume près de vous. Quand on parle de fumée tertiaire, on parle de produits chimiques qui collent aux vêtements, à la peau, aux tapis, aux meubles et à d'autres objets exposés à la fumée de cigarette.

La fumée secondaire et tertiaire est nocive, surtout pour les femmes enceintes et les jeunes enfants. Pour la santé des femmes enceintes, parents, bébés et enfants, il est préférable de vivre dans des espaces non-fumeurs. Avoir une voiture et une maison non-fumeurs permet de réduire les risques de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Évitez d'exposer votre bébé à la fumée. Il aura moins de risques de souffrir d'otites et de problèmes respiratoires (comme la bronchite ou l'asthme).

Voici quelques conseils pour réduire l'exposition à la fumée secondaire et tertiaire :

- ▶ Interdisez de fumer dans la voiture ou dans la maison.
- ▶ Demandez qu'on ne fume pas près de vous ou de votre bébé ou enfant.
- ▶ Fermez les portes et les fenêtres quand vous ou quelqu'un fumez à l'extérieur.
- ▶ Lavez-vous toujours les mains après avoir fumé et avant de prendre votre bébé dans les bras.
- ▶ Changez les couches extérieures des vêtements après avoir fumé.

Rappelez-vous que la Loi favorisant un Ontario sans fumée interdit de fumer dans une automobile lorsqu'un bébé ou un enfant est présent.

---

## **Allaiter votre bébé même si vous fumez.**

L'allaitement reste le meilleur choix pour votre santé et celle de votre bébé, même si vous fumez. Les avantages de l'allaitement sont supérieurs aux effets du tabac sur la santé de votre bébé. Allaiter peut aussi vous détendre.

Allaiter est une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour votre bébé. Pour protéger votre bébé des effets du tabac, vous pouvez :

- ▶ Choisir que votre maison et votre voiture soient des environnements sans fumée.
- ▶ Réduire le nombre de cigarettes que vous fumez par jour.
- ▶ Après avoir fumé, changer les couches extérieures de vos vêtements avant d'allaiter.
- ▶ Après avoir fumé, vous laver les mains avant d'allaiter.

---

## En savoir davantage pour trouver de l'aide

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la cessation du tabagisme auprès des ressources suivantes. Vous pouvez en d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161  
<http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx>
- ▶ Téléassistance pour fumeurs: 1-877-513-5333  
<https://www.smokershelpline.ca/fr-ca/>
- ▶ Assistance téléphonique de Motherisk sur la consommation d'alcool et de drogues: 1-877-327-4636  
<http://www.motherisk.org/women/contactUs.jsp> (Certains services sont offerts en anglais seulement.)
- ▶ PREGNETS  
[www.pregnets.org](http://www.pregnets.org) (en anglais seulement)
- ▶ Le renoncement au tabac et la grossesse  
<http://www.expectingtoquit.ca/french/index.htm>