

## **Vous souhaitez de l'aide pour arrêter de fumer, diminuer ou simplement discuter de votre consommation ?**

**Demandez conseil à votre gynécologue, il pourra vous orienter vers un tabacologue ou vers le Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF) de l'hôpital.**

### **Qu'est-ce qu'un Centre d'Aide aux Fumeurs ?**

C'est un centre spécialisé dans la prise en charge du tabagisme. Il se compose d'une équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue, diététicien(ne), kinésithérapeute etc.) dont le but est de vous aider à gérer les 3 dépendances liées au tabagisme (physique, psychologique et comportementale). Au moins un membre de l'équipe doit être tabacologue.

### **Qu'est-ce qu'un tabacologue ?**

Il s'agit d'un professionnel de santé ou un licencié en psychologie qui a suivi une formation en tabacologie.

Outre le fait d'être un centre spécialisé dans la prise en charge du tabagisme, la consultation chez le tabacologue est avant tout un endroit où l'on peut discuter librement de son tabagisme sans se sentir jugé. Arrêter de fumer est en effet un choix personnel même si parfois des raisons médicales nous y « obligent ».

**Bon à savoir : ces consultations sont remboursées par la mutuelle !**

## LE TABAC EN QUESTION



**Le tabagisme altère la fonction reproductive et ce, autant pour la femme que pour l'homme.**

**Plus d'infos ?**

[www.aideauxfumeurs.be](http://www.aideauxfumeurs.be)  
[www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)  
0800/111.00



E.R. : Professeur Jean-Paul Van Vooren, FARES asbl, septembre 2011, 56 Rue de la Concorde, 1050 Bruxelles.

# **ARRÊTER DE FUMER AUGMENTE VOS CHANCES D'AVOIR UN ENFANT**



## Impact du tabac sur la procréation

### Chez la femme

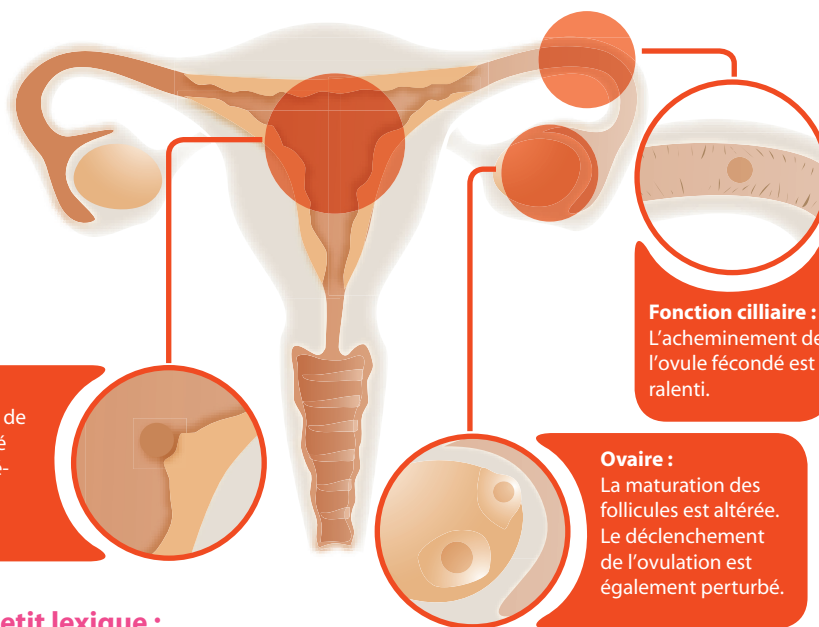
Chez la femme fumeuse, la **réserve ovarienne** est diminuée, ce qui entraîne une diminution de l'âge moyen de la ménopause voire une ménopause précoce.

La production et la libération des hormones LH et FSH, indispensables à la maturation des ovocytes et à l'ovulation sont perturbées.

### Qu'ai-je à gagner à arrêter de fumer ?

La **femme** augmente :

- La qualité des ovocytes
- La qualité de l'ovulation
- La qualité de l'implantation embryonnaire



### Petit lexique :

**FSH** L'hormone folliculo-stimulante entraîne la croissance des follicules et permet l'ovulation.

**LH** L'hormone lutéinisante a essentiellement pour rôle de déclencher l'ovulation qui survient entre 36 et 48 heures après le pic de LH.

### Chez l'homme

Chez l'homme, le tabagisme peut entraîner un dysfonctionnement érectile, et ce, à partir de 25 ans.

En outre, la qualité du sperme est altérée.

Ceux-ci peuvent être :

- Moins nombreux
- Moins mobiles
- De moins bonne vitalité

Mais c'est surtout le **matériel génétique du spermatozoïde** qui peut être atteint (on parle de la fragmentation de l'ADN du spermatozoïde).

Les conséquences de cette atteinte pourraient être très importantes :

- Une diminution des chances de grossesse
- Une augmentation des anomalies chromosomiques

- Un développement in-utero compromis (augmentation de fausses-couches, de grossesses extra-utérine, déficit placentaire)
- Augmentation des leucémies, lymphomes et tumeurs cérébrales chez les enfants.

### Bon à savoir !

**L'arrêt du tabagisme produit ses effets positifs après 3 mois.**

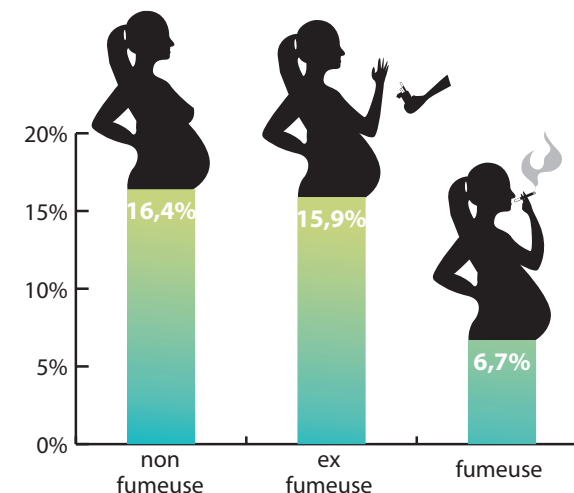
### Quel est l'impact du tabagisme pour un couple suivant un traitement en vue d'une Procréation Médicalement Assistée (PMA)?

Les couples fumeurs depuis plus de 5ans ont 4x plus de risques que la PMA échoue par rapport aux couples non-fumeurs.

Quoiqu'il en soit, les **effets du tabac sur la fertilité sont partiellement réversibles !**

Alors n'attendez pas pour arrêter, vous augmenterez vos chances d'avoir un enfant !

### Taux d'implantation moyen chez une femme en fonction de son tabagisme



- Taux d'implantation d'une non-fumeuse : 16,4%
- Taux d'implantation d'une ex-fumeuse : 15,9%
- Taux d'implantation d'une fumeuse : 6,7%

Pour obtenir l'adresse d'un tabacologue  
ou plus d'informations sur le tabac et la  
grossesse:

[www.naitreetgrandiranstabac.be](http://www.naitreetgrandiranstabac.be)

Tabacstop: 0800 111 00



Quelques avantages d'une vie  
sans fumée\*

**Après 20 min:** Normalisation de la  
pression artérielle et de la fréquence  
cardiaque.

**Après 8h:** Diminution du taux de CO

**Après 24h:** Diminution du risque cardio-  
vasculaire

**Après 48h:** Croissance des terminaisons  
nerveuses (amélioration du goût et de  
l'odorat). Normalisation de la croissance  
foétale.

**Après 72h:** Augmentation de la  
capacité pulmonaire. Diminution des  
risques de prématurité et de rupture  
prématurée des membranes.

**Après 2 à 3 semaines:** Amélioration de  
la circulation sanguine et de la fonction  
respiratoire.

**Après 1 à 3 mois:** Réduction des  
infections ORL et broncho-pulmonaires.

\* « La grossesse et le tabac », M. Delcroix, Que sais-je, PUF, 2007.



Cyril  
Amaruf  
Amed  
Pablo  
Chû  
Ethan  
Leila  
Aurèlie  
Théo  
William  
Jeanne  
Marcos  
Luca  
Léo  
Julien  
Lorenzo  
Nhi  
John  
Maelys  
Inès  
Adrian  
Flavio  
Katie  
Alain  
Aurèlie  
Céline  
Elodie  
Diego



Mano  
Méliou  
Nolan  
Akim  
Li  
Emma  
Clôé  
Wassim  
Joan  
Felix  
Audrey  
Isseult  
Naïs  
Lorik  
Yanis  
Vaïa  
Mail  
Clara  
Quentin

**Vous êtes enceinte?  
Offrez-lui  
9 mois d'air pur!**

Editeur responsable: Jean-Paul Van Vooren  
FARES asbl - Rue de la Concorde, 56 - 1050 BRUXELLES  
Août 2011

## 9 questions sur le tabac et la grossesse

### 1. Ne plus fumer que 5 ou 10 cigarettes par jour durant la grossesse, est-ce encore nocif?

Oui. Il est préférable d'arrêter totalement car les 5 ou 10 cigarettes seront fumées avec plus d'intensité. En conséquence, les composants toxiques seront inhalés plus profondément. Ils restent donc nocifs tant pour vous que pour votre bébé.

### 2. Y-a-t-il des mamans qui ont fumé durant la grossesse et dont les bébés étaient en bonne santé?

Oui. Mais cela dépend d'une femme à l'autre, voire d'une grossesse à l'autre et on ne peut pas prédire celle qui aura des complications... Fumer augmente le risque de grossesse extra-utérine, de fausse-couche et d'accouchement prématuré. Cela augmente également le risque de mort subite du nourrisson, d'asthme, de bronchite et d'otite.

### 3. Fumer durant la grossesse peut-il entraîner un plus petit poids de naissance?

Oui. Lorsque la femme enceinte fume, le bébé a en moyenne un poids de naissance inférieur à la normale. L'accouchement ne sera pas plus facile pour autant. Par ailleurs, un bébé de petit poids est plus fragile, dort moins, se nourrit plus souvent et sera plus fréquemment hospitalisé.

### 4. Vaut-il mieux continuer à fumer durant la grossesse plutôt que d'être stressée?

Non. Malgré ce que l'on dit souvent, fumer durant la grossesse entraîne bien plus de complications que le stress. De plus, des aides existent pour réduire les symptômes de manque comme la nervosité et l'irritabilité.

### 5. Si j'arrête de fumer pendant ma grossesse, vais-je prendre trop de poids?

Non. Certaines personnes prennent du poids mais ce n'est pas toujours le cas: un tiers des fumeurs n'en prend pas lors de l'arrêt. Chez les autres, cette prise de poids est en moyenne de deux à quatre kilos. De plus, il vous est possible de la limiter en vous faisant aider.

### 6. Arrêter de fumer dans les derniers mois de grossesse, est-ce encore utile?

Oui. L'arrêt est toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse. En arrêtant, vous supprimez 4000 substances nocives. Le fœtus reçoit l'oxygène par le sang de sa mère. Quand celle-ci fume, son sang se charge de monoxyde de carbone, gaz particulièrement toxique qui contribue à une mauvaise oxygénation du bébé. Il est bon de savoir qu'après une journée sans tabac, votre bébé est déjà mieux oxygéné.

### 7. Est-ce nocif d'être exposé à la fumée des autres?

Oui. La fumée qui se dégage de la cigarette est fortement chargée en substances toxiques. Il est donc important que vous évitiez au maximum les atmosphères enfumées (au cours de soirées, à la maison, etc...)

### 8. Puis-je prendre des substituts nicotiques (par ex. chewing-gums, etc...) durant la grossesse?

Oui. En cas de dépendance importante, il est possible de vous faire aider par un tabacologue ou un médecin qui pourra vous prescrire des substituts nicotiques sous contrôle médical. En effet, ceux-ci vont réduire vos symptômes de manque.

### 9. Qui peut m'aider à arrêter de fumer?

Il existe des consultations de tabacologie, en partie remboursées par la mutuelle. Le tabacologue est un professionnel de santé spécialisé dans l'aide à l'arrêt du tabac. Son accompagnement prend en charge tant la dépendance à la nicotine que la dépendance psychologique et gestuelle.

