



Tabac

POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Selon vous, quelles sont les recommandations concernant le tabac pendant la grossesse?

Il est recommandé de ne pas fumer de tabac durant la grossesse. Le tabac peut nuire à la grossesse et affecter la santé du bébé, en augmentant, entre autres, le risque de retard de croissance, d'accouchement prématuré et de syndrome de mort subite du nourrisson.

Aucune quantité de cigarettes n'est sécuritaire pendant la grossesse. Plus la femme enceinte fume, plus grands sont les risques pour la santé du bébé. C'est pourquoi le fait de ne pas fumer du tout pendant la grossesse protège le plus possible la santé du bébé.

Quelles sont les recommandations quant à l'exposition à la fumée du tabac pendant la grossesse?

Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas s'exposer à la fumée de tabac des gens qui fument. Le fait d'être exposée à la fumée de tabac dans l'environnement peut avoir des effets négatifs sur la grossesse et sur la santé du bébé.

Ne pas exposer la femme enceinte à cette fumée est le meilleur moyen de protéger sa santé et celle de son bébé. Si des gens dans l'entourage de la femme enceinte fument, il serait préférable qu'ils ne le fassent pas en sa présence, ni dans la maison ou la voiture, mais qu'ils choisissent plutôt un endroit à l'extérieur, à l'écart et éloigné.

De quelles informations avez-vous besoin concernant la cessation tabagique pendant la grossesse?

Pour la santé de la femme enceinte et celle de son bébé, il est conseillé de cesser de fumer sans aide pharmacologique. Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN), sous forme de timbre, gomme, pastille, inhalateur ou vaporisateur buccal, contiennent de la nicotine. Elles ne sont pas conseillées pendant la grossesse car le bébé serait exposé à la nicotine contenue dans ces produits.

Toutefois, si la femme enceinte n'arrive pas à arrêter de fumer sans médicament, elle peut utiliser les TRN, car la quantité de nicotine que l'on y trouve est plus faible que celle qui est contenue dans la fumée de tabac. Et surtout, cela permet de protéger la santé de la femme enceinte et celle de son bébé des 7000 composés chimiques contenus dans la fumée de tabac que l'on ne trouve pas dans les TRN. Il est conseillé à la femme enceinte de consulter un professionnel de la santé si elle souhaite les utiliser.

Quant à la cigarette électronique, nous ignorons si elle est un outil d'aide à l'arrêt tabagique efficace et sécuritaire. Comme c'est un produit récent, il n'y a pas suffisamment d'études sérieuses pour qu'il soit possible de recommander son utilisation chez les femmes enceintes.

Quels sont vos besoins de soutien pour arrêter de fumer?

La femme enceinte est encouragée à demander de l'aide si elle veut cesser de fumer. Puisqu'arrêter de fumer est souvent difficile, être accompagnée ou soutenue durant ce processus facilite les choses.

Le ou la partenaire, la famille ou les amis peuvent aider et encourager la femme enceinte à arrêter de fumer, leur soutien est précieux! Si le ou la partenaire fume aussi, il ou elle pourrait essayer d'arrêter en même temps.

Les futurs parents sont encouragés à demander l'aide de ressources spécialisées qui ont déjà aidé beaucoup de personnes dans cette situation. Les futurs parents peuvent être accompagnés dans cette démarche.

Selon vous, quelles sont les recommandations concernant le tabac pendant l'allaitement?

Même si la mère fume, il lui est recommandé d'allaiter son bébé. L'allaitement est le meilleur mode d'alimentation pour les bébés, même si la mère fume, car les bienfaits de l'allaitement surpassent les méfaits du tabac sur la santé du bébé.

Pour que le lait contienne le moins possible de substances qui pourraient causer du tort au bébé, il est suggéré de prendre les précautions suivantes :

- Ne pas fumer durant la tétée, pour ne pas exposer le bébé à la fumée de tabac;
- Fumer après avoir donné la tétée, et, idéalement, attendre de deux à trois heures avant la tétée suivante pour permettre au corps d'éliminer la plus grande partie des substances toxiques de la fumée de tabac. Cependant, si le bébé a faim avant la fin de cette période, la mère peut l'allaiter plutôt que de le faire attendre;
- Envisager le recours à une TRN, ce qui exposerait le bébé uniquement à de la nicotine, et ce, en quantité moindre que si la mère fume.

AUTEURES 2011 et 2016

Sylvie Lévesque, INSPQ
Michèle Tremblay, INSPQ

COLLABORATRICES 2011 et 2016

Ann Royer, Université Laval
Claire Jutras, DSP des Laurentides

CHARGÉE DE PROJET

Pascale Turcotte, INSPQ

SOUS LA COORDINATION DE

Jean-François Labadie, INSPQ

MISE EN PAGE ET RELECTURE

Sophie Michel, INSPQ
Anouk Sugàr, INSPQ

L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information prénatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.

Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national
de santé publique**

Québec

