



Tabac

Messages clés à transmettre aux futurs parents

Voici les principaux messages de santé à transmettre à tous les futurs parents, selon un consensus basé sur la recherche scientifique et la pratique professionnelle. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Les messages sont formulés simplement afin de présenter l'essentiel de l'information aux futurs parents dans le contexte d'un suivi individuel ou d'une rencontre prénatale de groupe. Ils sont suivis d'une explication plus détaillée pour les aider à faire un choix éclairé.



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 de votre bébé, 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.



Il est recommandé de ne pas exposer la femme enceinte à la fumée de tabac des gens qui fument.

Le fait d'être exposée à la fumée de tabac dans l'environnement peut aussi 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.



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 retrouve est plus faible que celle 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 retrouve pas dans les TRN. Il est conseillé 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 recommander son utilisation chez les femmes enceintes.



Nous encourageons la femme enceinte 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.

Nous encourageons les futurs parents 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.



Même si la mère fume, il 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 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.