

Peut-on allaiter son enfant quand on fume ?

Idéalement, il est préférable de ne pas fumer quand on allaite son bébé, car la nicotine passe dans le lait maternel et sa concentration dépend du nombre de cigarettes fumées. Ainsi, si la femme enceinte n'a pas réussi à s'arrêter complètement de fumer durant la grossesse, le choix de l'allaitement peut être une nouvelle motivation pour le faire. Du fait de ces bienfaits, l'allaitement maternel doit toujours être favorisé.

Quels sont les risques si une femme enceinte est exposée à la fumée des autres ?

L'exposition d'une femme enceinte à la fumée des autres (au cours d'une soirée, à la maison, etc.) a un effet équivalent à un petit tabagisme maternel : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac inhalée par la mère, passent dans le sang de la mère et donc dans celui du fœtus. Il est donc important qu'une femme enceinte évite les atmosphères enfumées.

Pour en savoir plus :

Les solutions pour arrêter de fumer.

Dépliant Inpes, réf 220-07 170-DE

J'arrête de fumer,

des méthodes pour y parvenir.

Guide pratique Inpes, réf 220-06 072-B

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.

www.tabac-info-service.fr

Tabac Info Service

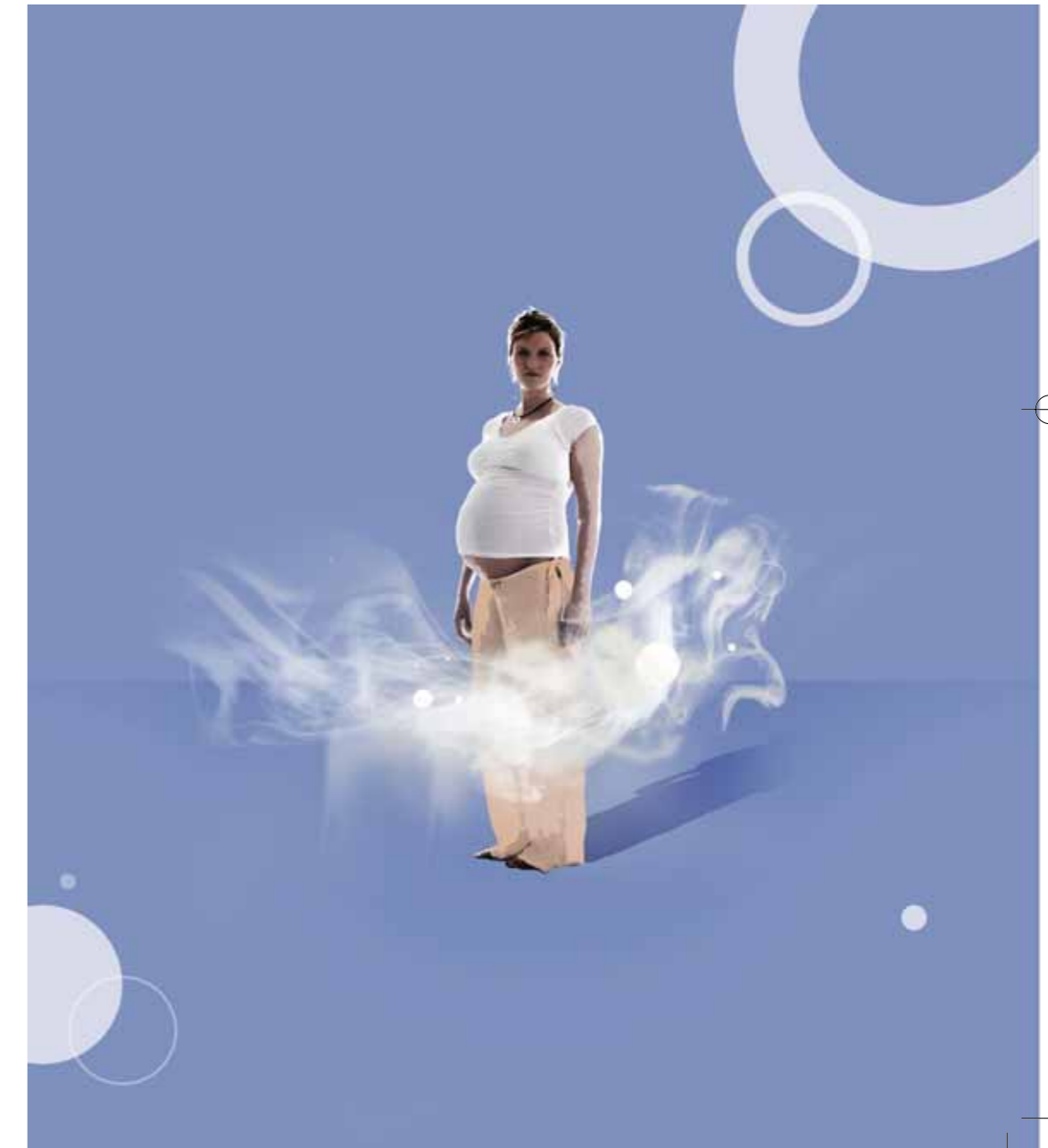
Tél. 0 825 309 310

→ 8h-20h, du lundi au samedi 0,13 €/min

Réalisé en collaboration avec l'Office Français de prévention du Tabagisme (OFT) et selon les recommandations de la conférence de consensus « Grossesse et tabac » (oct 2004)



Grossesse et tabac



Le tabagisme a-t-il une influence sur la fécondité ?

Oui, le tabagisme affecte la fécondité. Il peut augmenter le délai nécessaire à la conception.

Dès l'arrêt du tabac, cependant, tout redevient normal et il n'est pas rare de voir des femmes commencer une grossesse dans les mois qui suivent l'arrêt.

Est-il fréquent de continuer de fumer durant sa grossesse ?

La plupart des femmes souhaitent arrêter de fumer durant leur grossesse, mais certaines éprouvent des difficultés à le faire en raison de leur dépendance au tabac. Dans les faits, un peu moins d'un tiers des femmes enceintes continuent de fumer durant leur grossesse, et un peu moins d'un quart fument de manière quotidienne.

Quelles sont les conséquences du tabac sur la grossesse ?

Fumer durant la grossesse comporte un certain nombre de risques :

- les femmes fumeuses doublent leur risque de faire une grossesse extra-utérine ;
- le risque de faire une fausse couche spontanée est en moyenne triplé. Ce risque dépend de la quantité de cigarettes que l'on fume : ainsi, pour une femme fumant plus de 30 cigarettes par jour en début de grossesse, ce risque de fausse couche spontanée serait multiplié par cinq ;
- le placenta risque de se fixer trop bas dans l'utérus, ce qui peut provoquer un hématome rétroplacentaire et entraîner des saignements lors du troisième trimestre de la grossesse ;
- le risque de rupture des membranes avant 34 semaines d'aménorrhée est multiplié par trois, ce qui en fait la première cause d'accouchement prématuré chez la femme enceinte fumeuse.

L'idéal est bien sûr d'arrêter de fumer avant la grossesse. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, pour la future maman comme pour le fœtus ou l'enfant. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer, même en fin de grossesse.

Quels sont les effets du tabagisme sur le fœtus ?

Les effets du tabagisme sur le fœtus dépendent des quantités fumées : plus on fume, plus les effets sont importants. Dans l'utérus, le fœtus reçoit de l'oxygène par le sang de sa mère. Quand celle-ci fume, son sang se charge de monoxyde de carbone, gaz particulièrement toxique. De plus, la nicotine a un effet vasoconstricteur sur les artères du placenta et sur l'artère ombilicale, ce qui rend la circulation du sang moins bonne. Tout cela contribue donc à la mauvaise oxygénation du bébé.

D'autres substances chimiques contenues dans la fumée sont également néfastes au développement du fœtus. Tous ces effets peuvent concourir à un retard de croissance intra-utérin (RCIU) qui affecte à la baisse le poids du bébé, sa taille, son périmètre crânien. Ces effets peuvent être graves lorsque le bébé naît prématurément.

Quels sont les traitements de la dépendance tabagique autorisés pendant la grossesse ?

Les approches psychologiques et comportementales ont leur place en première intention aux différentes étapes de la prise en charge de la femme enceinte fumeuse.

Depuis 1997, la prescription de substituts nicotiques est officiellement admise pour les femmes enceintes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer. La nicotine des substituts est en effet préférable à celle qui est inhalée avec les 4 000 substances toxiques de la fumée de cigarette. De plus, elle se diffuse lentement dans le corps, et non pas brutalement sous forme de pics comme cela se produit avec une cigarette. L'utilisation des substituts nicotiques doit cependant se faire sous contrôle médical pour les femmes enceintes ou qui allaitent. D'autres médicaments tels que le bupropion LP (anti-dépresseur atypique) et la varénicline (agoniste partiel des récepteurs nicotiques) sont contre-indiqués chez la femme enceinte.