

## Grossesse et tabac

*Le tabac reste avant tout un problème de santé publique.*

*Environ un tiers des femmes enceintes fument en début de grossesse et 70% de ces femmes vont continuer à fumer tout au long de leur grossesse.*



### UN PHENOMENE INQUIETANT EN QUELQUES CHIFFRES

#### La femme et le tabac

L'âge de début du tabagisme féminin (initiation) s'est considérablement abaissé, en 1998, il se situait aux alentours de 14 ans. A cet âge, 33% des filles fument, chiffre qui rejoint presque celui des garçons (35%).

Le tabagisme féminin est en légère décroissance puisque 32% des femmes fumaient en 1985 et qu'en 2003 ce taux est passé à 25%, mais ce pourcentage reste encore trop élevé.

#### Le tabac et la femme enceinte

La consommation de tabac concernait 10% des femmes enceintes il y a 30 ans, et concernerait actuellement plus de 25% d'entre elles. Certes le chiffre reste élevé mais on constate que le début de la grossesse représente pour beaucoup une excellente motivation pour cesser de fumer.

Une enquête en 2003 a montré :

- un taux de femmes fumeuses de 37% avant la grossesse ;
- ce taux baisse à 17% au premier trimestre, puis à 15% au deuxième et enfin à 14% au troisième trimestre.

63% des femmes fumeuses ont donc arrêté le tabac du fait de leur grossesse, soit 85% au premier trimestre, 10% au deuxième et 5% au dernier trimestre.

Lors de cette enquête, 29% des femmes ont dit n'avoir reçu aucune information sur l'influence néfaste du tabac, 70% ont arrêté, aidées par leur entourage, et 20% par les professionnels de santé.

**Ces résultats soulignent l'utilité d'améliorer l'information auprès des femmes enceintes et de les sensibiliser à l'arrêt du tabac.** Il est important que la femme avant même un projet ou un début de grossesse connaisse les méfaits du tabac et les risques encourus avant et pendant cette même grossesse.

# REPERCUSSIONS ET RISQUES SUR LA SANTE DE LA FEMME

## Avant la grossesse

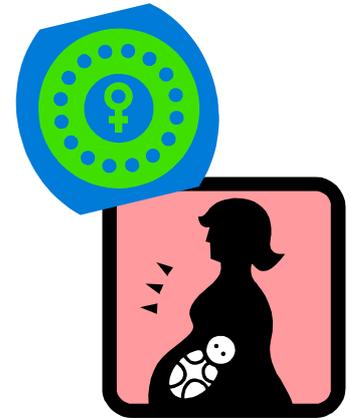
Le tabagisme a des **répercussions sur la fécondité**.

Ainsi la cigarette peut ralentir le retour normal de l'ovulation à l'arrêt de la pilule.

La nicotine contenue dans les cigarettes **diminue l'immunité** chez les fumeuses, et celles-ci sont notamment plus sensibles aux infections génitales.

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.

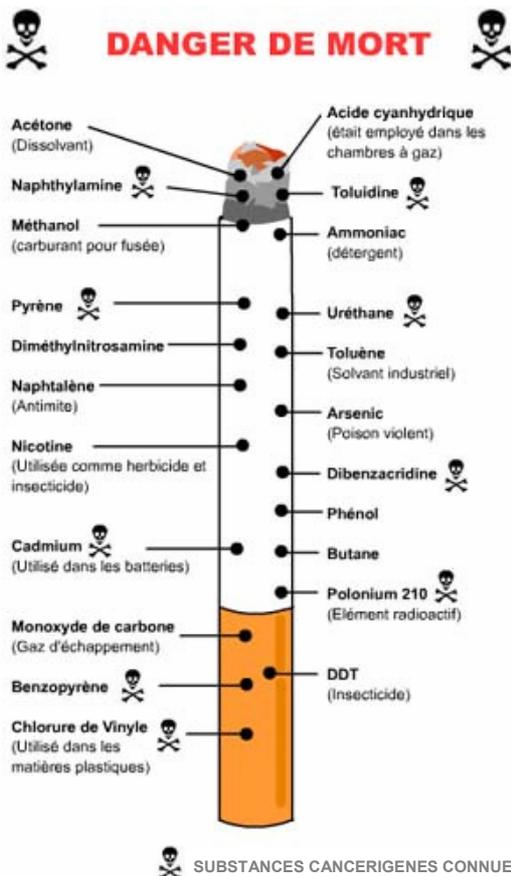
Les femmes fumeuses ont **deux fois plus de risque de faire une grossesse extra-utérine**.



## Pendant la grossesse

Le placenta risque de se fixer trop bas dans l'utérus, provoquant un hématome rétro-placentaire et entraînant ainsi des saignements lors du troisième trimestre de la grossesse.

L'accouchement prématuré est deux fois plus fréquent chez les fumeuses.



## Des risques typiquement féminins

Outre les dangers résultant directement de l'absorption de fumée de tabac pendant la grossesse, il y a bien d'autres conséquences du tabagisme chez la femme.

En effet, le tabagisme favorise la survenue de cancer du sein, du cancer du col utérin, du cancer de l'ovaire et aussi du cancer de la vessie.

*Le tabac a des conséquences incontestables sur le porte-monnaie. La hausse permanente du prix des cigarettes et de l'impôt volontaire que leur consommation représente, peut elle aussi être prise en compte. Aujourd'hui à 5,30 € le paquet, en fumant un paquet par jour (20 cigarettes), cela représente 159 € par mois et 1908 € par an !*

## REPERCUSSIONS ET RISQUES SUR LA SANTE DE L'ENFANT

Les effets du tabagisme sur le fœtus dépendent des quantités fumées ou inhalées : plus on fume, plus les effets sont importants.

- dans l'utérus, **le bébé reçoit de l'oxygène par le sang de sa mère** : quand elle fume, son sang se charge **de monoxyde de carbone**, gaz particulièrement toxique. **La nicotine** absorbée a un effet vasoconstricteur (rétrécissement des vaisseaux sanguins) sur les artères du placenta et sur l'artère ombilicale cela entraîne une circulation sanguine moins bonne, d'où une moins bonne oxygénation et une diminution des apports nutritifs au fœtus. Il en résulte **un retard de croissance intra utérin**.



- d'autres substances chimiques contenues dans la fumée sont également néfastes pour le développement du fœtus. Elle concourt aussi au retard de croissance intra-utérin : bébé plus petit, en poids, en taille, en périmètre crânien.



Il est également prouvé que les risques de mort subite du nourrisson augmentent.

Les risques d'allergies, d'asthme et autres maladies respiratoires sont considérablement aggravés. De plus les infections à répétitions se développent : otites, bronchites, rhinopharyngites. Il existe également un risque de troubles du comportement et d'hyperactivité.

En cas d'allaitement, la nicotine passe dans le lait maternel. La quantité de lait maternel est moins importante chez la femme fumeuse.

### LE TABAGISME PASSIF

Le tabagisme passif c'est lorsqu'on inhale la fumée de cigarette produite par les autres.

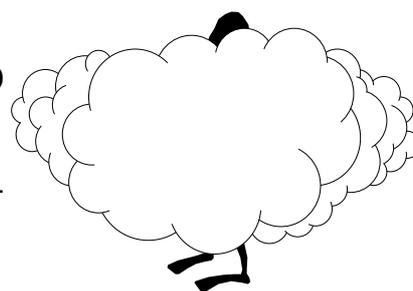
Il provoque l'intoxication des personnes non-fumeuses séjournant, même peu de temps, dans l'entourage de fumeurs.

Cette fumée est extrêmement nocive compte tenu des 4000 substances chimiques qui la composent. *(voir schéma en page 2)*.

C'est la source la plus dangereuse de pollution de l'air domestique.

Il faut donc être vigilant quant au tabagisme passif subi par la femme enceinte et le nourrisson.

L'exposition de la femme enceinte à la fumée (celle du conjoint par exemple) a un effet équivalent à celui d'un petit tabagisme maternel.



**Il faut donc que la femme enceinte évite les atmosphères enfumées.**

## COMMENT ARRÊTER DE FUMER

Tout d'abord si votre conjoint fume : associez-le à votre démarche! C'est très important, compte tenu des effets du tabagisme passif. S'il n'est pas prêt, imposez des nouvelles règles : obligez-le à **fumer à l'extérieur** !

L'idéal est d'arrêter quelques temps avant la grossesse. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la grossesse, que ce soit pour la future maman comme pour le bébé. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter, même en fin de grossesse.

On entend souvent qu'il vaut mieux qu'une femme s'autorise à fumer quelques cigarettes par jour, plutôt que d'être stressée par l'arrêt du tabac. C'est une **ERREUR** ! Les quelques cigarettes « autorisées » seront fumées avec plus d'intensité et seront tout aussi nocives que les vingt cigarettes fumées précédemment.



Arrêter de fumer lorsqu'on est enceinte est plus « facile », car les changements hormonaux, notamment leur effet antidépresseur, vont faciliter le sevrage.

### *APRES la grossesse*

Malheureusement parmi les fumeuses ayant arrêté de fumer à la grossesse, 50% recommencent dans les 2 à 6 mois qui suivent l'accouchement. La reprise est souvent liée à l'arrêt de l'allaitement.



***OUBLIEZ : les cigarettes lights ! Tout aussi nocives, mieux vaut s'abstenir !***



Plusieurs possibilités pour vous faire aider :

- votre médecin traitant
- un tabacologue : [www.tabac-info.net](http://www.tabac-info.net)
- les patches (vendus en pharmacie)
- une sage-femme

Cette fiche vous a été présentée par le Centre Technique Régional de la Consommation de Basse-Normandie

*Les associations adhérentes : Association de Défenses d'Éducation et d'Information des Consommateurs (ADEIC), l'Association Familiale de l'Agglomération de Cherbourg (AFAC), l'Association Familiale Catholique (AFC), l'Association Familiale de Douvres (AFD), le Conseil Départemental des Associations Familiales Laïques (CDAFAL), la Confédération de la Consommation du Logement et du Cadre de Vie (CLCV), la Confédération Nationale du Logement (CNL), la Confédération Syndicale des Familles (CSF), Familles Rurales (FR), Information Défense des Consommateurs Salariés-CGT (INDECOSA-CGT), l'Union Départementale des Associations Familiales de L'orne (UDAF 61), Union Fédérale des Consommateurs Que Choisir (UFC-QC), l'Union Féminine Civique et Sociale (UFCS).*

**Pour plus d'informations sur les associations de consommateurs, vous pouvez consulter notre site Internet**

**[www.consonormandie.net](http://www.consonormandie.net) ou nous téléphoner au 02.31.85.36.12**  
**CTRC Basse-Normandie - 89, rue d'Hastings - 14000 CAEN**