

# Pourquoi une aide ?

La grossesse est un **moment privilégié** pour initier un changement... mais il est **profitable** d'y réfléchir à tout moment : avant, pendant et après l'accouchement.

La **consultation d'addictologie** peut vous **aider**.



Pour votre **santé** et celle de votre entourage, **mais aussi** pour des **raisons d'esthétique** :

- peau plus jeune,
- moins de rides,
- teint plus beau,
- dents blanches,
- haleine fraîche...

Et avec les économies, vous pourrez vous permettre de réaliser de nouvelles envies, de nouveaux projets...

et être fière de votre changement !!!

# La consultation d'addictologie

## En quoi la consultation d'addictologie peut-elle vous aider ?

La consultation d'addictologie permet de **recevoir des informations** et de faire le point sur votre consommation dans la **bienveillance** et la **confidentialité**.

Si vous le souhaitez, à la suite de cette information, nous vous proposerons un **suivi gratuit** tout au long et après votre grossesse dans le **respect de votre objectif** (diminution ou arrêt du tabac).

Un forfait de 150 euros par an est pris en charge par la sécurité sociale pour rembourser une éventuelle substitution nicotinique.

Votre conjoint peut **vous accompagner** lors de la première consultation et une **aide** peut également lui être proposée.

## Comment prendre rendez-vous ?

Cet entretien peut vous être **proposé** par un membre de l'équipe du centre périnatal de proximité (CPP) ou **sollicité par vous-même** auprès du secrétariat du CPP en téléphonant au ☎ **05 46 59 50 18** entre 9h et 17h.

Vous avez un projet de maternité ?  
Vous êtes enceinte ?

Et vous fumez ?



Centre Hospitalier  
Saint Jean  
d'



Parlons-en !

# Quels bénéfices

d'une diminution ou d'un arrêt ?

## Arrêter de fumer,

Avant  
la grossesse,

Est **immédiatement bénéfique** pour vous.  
Augmente vos chances d'être enceinte.

Pendant  
la grossesse,

Protège votre grossesse en limitant les risques de complications : grossesse extra-utérine, fausse couche, accouchement prématuré...

Améliore les échanges sanguins entre vous et votre bébé permettant ainsi un développement optimum de croissance.

Après l'accouchement,

Cela permet à votre bébé de **ne pas être en manque** de nicotine et d'être **protégé des risques** de maladies et infections respiratoires à répétition : bronchite, bronchiolite, asthme...

# Oui

## mais...

“ Je ne fume que 5 cigarettes par jour... ”

“ J'ai déjà essayé, mais je n'ai pas réussi. ”

“ J'ai peur d'être stressée. ”

“ J'ai peur du manque. ”

“ Je n'ai pas assez de volonté. ”

“ Ma grossesse est déjà avancée !  
Est-ce trop tard pour diminuer ou arrêter ? ”

“ Si je fume moins, y-a-t-il quand même des risques pour mon bébé pendant la grossesse ou l'allaitement ? ”

“ J'ai peur de grossir. ”

“ Est-ce que je peux utiliser les patchs ? ”

“ J'ai peur de rechuter. ”

# STOP

## aux idées reçues...

**FAUX** Une diminution du tabac sans substitution est efficace.

Le stress du manque est plus mauvais que la cigarette. **FAUX**

**VRAI** Avec un accompagnement et une substitution bien adaptée, il est possible de contrôler la prise de poids.

Fumer est une dépendance : diminuer ou arrêter de fumer n'est pas qu'une question de volonté. **VRAI**

**VRAI** A tout moment la diminution ou l'arrêt est bénéfique pour vous et/ou votre bébé.

