

## Contacts :

- CH Amboise : 02.47.23.33.62

Mardi et vendredi matin

- CH Château-Renault : 02.47.23.32.15

Mardi matin

- CH Chinon : 02.47.93.61.55

Jeudi

- CH Louis Sevestre (La Membrolle-sur-Choisille) : 02.47.42.46.46

Tous les jours

- CH Loches : 02.47.91.31.24

Lundi et mercredi

- CHRU Tours - hôpital Bretonneau

Unité de coordination de tabacologie :  
02.47.47.82.30

Tous les jours

Sages-femmes tabacologues (OdG):  
02.47.47.77.05 / 02.47.47.77.06

Les mardis et jeudis

- CHRU Tours - hôpital Trousseau :  
02.47.47.69.39



## Consommation tabac, alcool... pendant la grossesse



Tabac info service : 3989

Alcool-info-service : 0 980 980 930

Drogues-info-service : 0800 23 13 13

Si vous avez la moindre question, une sage-femme est à votre écoute pour y répondre :  
sagefemme-orvep37@chu-tours.fr

RÉSEAU PÉRINAT  
Centre-Val de Loire



ars  
Agence Régionale de Santé  
Centre-Val de Loire

### J'utilise la cigarette électronique.

La cigarette électronique est effectivement moins nocive que la cigarette. Cependant elle n'est pas à utiliser en 1<sup>ère</sup> intention dans le cadre d'un sevrage car elle n'est pas non nocive.

### Les substituts nicotiques sont contre-indiqués pendant la grossesse (c'est marqué sur les boîtes !)

FAUX : Ce sont les fumées et les gaz issus de la combustion de la cigarette qui sont dangereux pour la santé. La nicotine des substituts nicotiques est souvent nécessaire pour permettre un sevrage plus confortable.

### Je ne bois pas d'alcool fort (whisky, vodka...) pendant ma grossesse, seulement de la bière ou du cidre.

FAUX : Il n'y a pas d'alcool moins dangereux qu'un autre. Un verre standard de bière, de Whisky, de vin ... contient la même quantité d'alcool pur. Ils présentent donc tous le même danger pour votre bébé.

### Il vaut mieux fumer 5 cigarettes par jour plutôt que d'arrêter, sinon je vais stresser mon bébé.

FAUX / Une consommation à 5 cigarettes par jour reste une intoxication pour vous et votre bébé. Un sevrage bien accompagné/substitué vous permettra de mieux réguler vos troubles de l'humeur

### Je roule (ou tube) mes cigarettes car comme ça, j'en fume moins !

FAUX : Tout ce qui est fait à base de tabac à rouler (que ce soit roulé à la main/machine ou tubé) correspond à 2 cigarettes manufacturées classiques. Ce qui est dangereux, c'est que la cigarette est allumée/brûlée. La combustion se fait moins bien quand la cigarette est faite manuellement. Pour info, un joint de cannabis correspond à 5 cigarettes manufacturées.

### J'utilise un traitement de substitution des opiacés, il faut que j'arrête ou au moins que je diminue.

FAUX : Si vous êtes sous traitement, il ne faut pas diminuer ou j'arrêter sans avis médical spécialisé. Il faudra par ailleurs continuer voire augmenter le dosage de votre traitement.

### On ne peut pas fumer avec un patch.

FAUX : Si on a besoin de fumer alors que l'on est patché, c'est probablement que ce patch est sous dosé. D'ailleurs pendant la grossesse, ce dosage doit souvent être plus fortement dosé qu'en dehors de la grossesse. On peut parfois associer plusieurs patches.

### Si je bois un verre pendant ma grossesse, ce n'est pas grave.

FAUX : Pendant la grossesse, on applique le principe de précaution : 0 alcool. L'alcool passe la barrière placentaire et peut provoquer des malformations chez le bébé dès le 1<sup>er</sup> verre.

La grossesse est une fenêtre dans la vie d'une femme. Moment où elle a toutes les meilleures raisons pour être une « super-maman » et prendre plein de bonnes résolutions mais aussi le moment où elle est le plus vulnérable et où la culpabilité est la plus importante. Ne pas hésiter à parler de vos consommations, c'est déjà un 1<sup>er</sup> pas dans la prise en charge. Les professionnels de santé sont pour vous accompagner dans vos démarches.

Vrai/faux et idées reçues

# Tabac

## Les bénéfices immédiats du sevrage pour bébé:

20 minutes après la dernière cigarette, la pression artérielle et le rythme cardiaque se normalisent.

Après 24 heures, le monoxyde de carbone est éliminé du sang, l'oxygénation du bébé redevient optimale.

**Après 48 heures, la croissance du bébé redevient normale.**

Et, pour vous, l'odorat, le goût des aliments et la qualité du sommeil s'améliorent.

La Haute Autorité de Santé ne recommande pas la cigarette électronique comme outil de l'arrêt du tabac mais considère que son utilisation chez un fumeur qui a commencé à vapoter et qui veut s'arrêter de fumer ne doit pas être découragée.

Le tabagisme passif, ainsi que le vapotage passif, peuvent avoir de graves conséquences sur la santé. La fumée est composée d'éléments toxiques pour le bon déroulement de la grossesse. En intérieur, une partie de ces substances est absorbée par la moquette ou les tapis, les tissus, les papiers peints. Ils sont ensuite réémis dans l'air. Alors pendant la grossesse et avec l'arrivée de bébé, c'est [zéro tabac / vapotage dans la maison](#).

# Cannabis

...

# Alcool

L'alcool est très présent dans notre environnement et les invitations à en consommer ne manquent pas. Il se peut que vous soyez sollicitée durant la période particulière de votre grossesse.

Quand vous consommez de l'alcool durant votre grossesse, il passe dans le sang du bébé par l'intermédiaire du placenta. Or, l'alcool est toxique pour le fœtus, il peut nuire à son développement. Il peut être à l'origine de malformations des organes ou entraîner des atteintes du cerveau.

Tout en connaissant les conséquences de l'alcool sur la grossesse, personne n'est capable de fixer la quantité d'alcool qui serait sans risque pour l'enfant à naître.

**UN PRINCIPE DE PRÉCAUTION : 0 ALCOOL DURANT LA GROSSESSE = 0 RISQUE**

C'est pourquoi, selon l'application d'un principe de précaution, il vous est conseillé de ne pas consommer d'alcool tout au long de votre grossesse. Toutefois, suivre cette recommandation à la lettre n'est pas toujours facile. Dans tous les cas, si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à en parler aux soignants qui suivent votre grossesse ou à des professionnels spécialisés dans l'accompagnement des femmes enceintes en difficulté avec l'alcool.

Si vous avez consommé de l'alcool depuis le début de votre grossesse, sachez que l'arrêt est bénéfique à tout moment.



# Héroïne

L'héroïne peut induire un syndrome de manque à la naissance chez le bébé, qui nécessitera une surveillance et beaucoup de cocooning. Parfois un traitement sera nécessaire.

L'arrêt ou la diminution non encadrée de votre consommation pendant la grossesse entraîne un syndrome de manque aussi pour votre bébé dans votre ventre qu'il n'est pas en capacité de supporter (pouvant entraînant sa mort).

Ne pas hésiter à se faire accompagner pendant la grossesse. Des traitements de substitutions sont possibles qu'il ne faudra pas arrêter ni diminuer pendant la grossesse sans avis médical spécialisé.

# Cocaïne

La cocaïne peut entraîner une dépendance psychologique très importante, qui peut être accompagnée par un professionnel de santé.

La cocaïne peut provoquer un décollement placentaire (entraînant la mort du bébé) au moment de la prise et peut induire des malformations.

# Médicaments psychotropes

...