

Questions / Réponses

Je suis enceinte et je fume : ce qu'il faut savoir des traitements de substitution nicotinique

- 1. Pourquoi est-il important que j'arrête de fumer ?**
- 2. Comment puis-je arrêter de fumer ?**
- 3. Qu'est-ce qu'un traitement de substitution nicotinique ?**
- 4. Pourquoi ces traitements sont autorisés pendant la grossesse ?**
- 5. Quels sont les risques pour le bébé ?**

1. Pourquoi est-il important que j'arrête de fumer ?

Fumer pendant la grossesse comporte de multiples risques pour le déroulement de la grossesse et le développement de votre bébé. Le risque le plus connu est que la prise de poids de votre bébé soit insuffisante. Ce faible poids peut entraîner de gros problèmes lorsque le bébé naît prématurément.

Le tabac augmente aussi le risque de grossesse extra-utérine, de fausse-couche, d'accouchement prématuré, d'enfant mort-né, de mort subite du nourrisson.

Si vous continuez de fumer après la grossesse, votre bébé sera susceptible de présenter des infections bronchiques (bronchiolites et bronchites), des infections nez-gorge-oreilles, de l'asthme. Les risques sont les mêmes si vous décidez d'allaiter votre bébé, le tabac passant dans le lait maternel.

Ces risques existent aussi avec la fumée de votre entourage (si votre conjoint fume, essayez d'arrêter à deux !).

2. Comment puis-je arrêter de fumer ?

Le plus important est votre détermination d'arrêter de fumer. Essayez dans un premier temps de commencer seule sans traitement en limitant les tentations et avec l'aide de votre entourage... Vous pouvez retrouver tous les conseils sur le site tabac-info-service, dans les brochures de l'npes (inpes.sante.fr), tabac-info.net, tabac-info-service.fr (tel : 0825 309 310), office français de prévention du tabagisme (oft-asso.fr), drogues.gouv.fr.

Le fait d'être enceinte ou de désirer l'être est une motivation supplémentaire que vous avez intérêt à exploiter. Mais si vous voyez que vous n'y arrivez pas par vous-même, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre sage-femme :

- dans un premier temps, ils pourront vous proposer un suivi psychologique
- si vous présentez une dépendance à la nicotine ils pourront, dans un second temps, vous prescrire un traitement de substitution nicotinique.

3. Qu'est-ce qu'un traitement de substitution nicotinique ?

Le but des substituts nicotiniques est de fournir à votre corps l'équivalent de la nicotine contenue dans les cigarettes, comblant ainsi vos besoins.

Il consiste à réaliser des apports quotidiens de nicotine sous une forme différente du tabac et non toxique (sans monoxyde de carbone responsable de la diminution de l'oxygène dans l'organisme, sans goudrons cancérigènes) à des doses progressivement décroissantes.

La durée d'un traitement est de quelques semaines à quelques mois (en moyenne entre 3 mois et 6 mois en fonction de la dépendance à la nicotine).

Il doit s'inscrire dans une démarche globale d'amélioration de l'hygiène de vie : activité physique suffisante, alimentation équilibrée, relaxation...

Ces traitements de substitution nicotinique sont disponibles sous différentes formes (cf. liste ci-jointe). Votre médecin pourra vous aider à choisir la ou les formes adaptées à votre cas, en fonction de votre dépendance :

- patchs
- gommes à mâcher
- comprimés à sucer, pastilles à sucer, comprimés sublinguaux (sous la langue)
- inhaleurs

4. Pourquoi ces traitements sont autorisés pendant la grossesse ?

La cigarette libère de nombreuses substances nocives mais c'est la nicotine qui est responsable de la dépendance physique ; elle doit donc être diminuée progressivement pour que vous puissiez être complètement libérée.

La nicotine seule est beaucoup moins dangereuse pour votre bébé que la fumée de cigarette.

Au total, les bénéfices de l'arrêt du tabac dépassent largement les risques d'un traitement substitutif nicotinique au cours de la grossesse, aussi bien pour la mère que pour l'enfant.

Si vous êtes enceinte ou si vous désirez l'être et que vous êtes dépendante à la cigarette, il est préférable de commencer le plus tôt possible votre traitement et **surtout d'aller consulter votre médecin**. Le traitement de substitution nicotinique dure en moyenne entre 3 mois et 6 mois pour les plus dépendantes.

Il n'y a pas de contre-indication à l'utilisation d'un traitement substitutif nicotinique au cours de la grossesse, mais il faudra toujours essayer, auparavant, d'arrêter de fumer sans traitement. En cas d'échec, vous pourrez prendre la décision avec votre médecin de vous traiter, en fonction de votre dépendance à la nicotine, en particulier pendant le dernier trimestre de grossesse.

5. Quels sont les risques pour le bébé ?

En l'état actuel des connaissances, aucun effet toxique pour le bébé ou pouvant causer des malformations n'est attribuable à l'utilisation du traitement de substitution nicotinique au cours de la grossesse et cela quelle que soit la forme : patch, gommes, inhalateur ou comprimés.

Ne prenez jamais d'autres médicaments sans l'avis de votre médecin, sage-femme ou pharmacien.