



*Fumer tout en étant enceinte,
cela vous interpelle?*

Brochure informative



Centre Hospitalier
Regional de Verviers

Se libérer de son tabagisme ?

Plus de 2.400.000 personnes ont déjà réussi à arrêter...

Pourquoi pas vous ?

En finir avec ces multiples dépendances :

Physique : Besoin impérieux de nicotine.

Comportementale : habitude gestuelle, nombreux automatismes.

Psychologique : recherche d'effets agréables, gestion des émotions...

Vous en êtes capable...

et ce même si vous avez déjà échoué dans le passé !



En tant que professionnel de votre santé et de la santé du bébé que vous portez, nous devons vous conseiller d'arrêter totalement de fumer dans le cadre de votre grossesse.

Bénéfices de l'arrêt

Les bénéfices sont multiples :

Pour vous:

- meilleures capacités respiratoires
- esthétiques : dents blanches, teint plus joli,...
- économies en temps et en argent
- sentiment de liberté
- image plus positive de soi-même,...

Pour votre grossesse :

- plus de chances d'être enceinte
- diminution du risque de fausse-couche, d'avortement spontané, d'accouchement prématuré

Pour votre bébé :

- sa croissance sera améliorée
- diminution du risque de mort subite et d'affections respiratoires à répétition

Pour votre enfant à plus long terme :

- diminution du risque qu'il développe diverses maladies surtout respiratoires et qu'il devienne plus tard dépendant à la nicotine.

Et bien d'autres encore !

24h sans fumer permet déjà à votre corps d'éliminer le CO (monoxyde de carbone), important toxique pour vous et votre fœtus!

Il n'est jamais trop tard ... pour se rendre la vie meilleure !

Et, pour preuve, même après de nombreuses années de tabagisme, vous pouvez constater différents bénéfices physiques liés à l'arrêt du tabac :



20 minutes après l'arrêt : Votre rythme cardiaque diminue

8 heures après l'arrêt :

Le taux d'oxygène dans le sang revient à la normale

24 heures après l'arrêt :

Le taux de monoxyde de carbone revient à la normale

1 semaine après l'arrêt : Le goût et l'odorat peuvent s'améliorer

2 à 12 semaines après l'arrêt :

La circulation sanguine s'améliore

Le risque de crise cardiaque commence à diminuer

1 à 9 mois après l'arrêt :

La respiration s'améliore : moins de toux, plus de souffle.

La fatigue s'estompe

1 à 3 ans après l'arrêt :

Le risque de maladie du cœur est réduit de moitié

5 ans après l'arrêt :

Le risque d'attaque cérébrale (AVC) est réduit de moitié, tout comme le risque de cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie

10 ans après l'arrêt :

Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié

15 ans après l'arrêt :

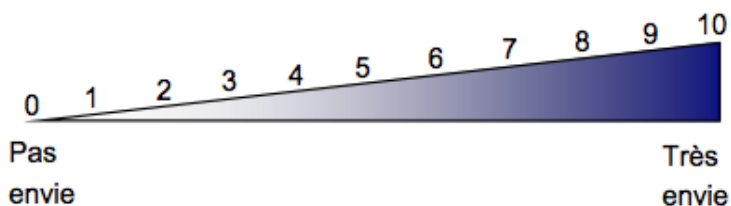
Le risque de maladie du cœur (par ex : infarctus) est équivalent à celui des non-fumeurs

Exercice de réflexion

Que retirez-vous comme bénéfices en fumant ?

Quelles seraient vos craintes en arrêtant de fumer ?

Si vous vous sentiez capable d'arrêter de fumer, quelle serait votre motivation à le faire? Évaluez-la sur cette échelle de 0 à 10.



Votre accompagnement peut être remboursé !

Pour la femme enceinte:

- Remboursement de 30 euros
- De la 1ère à la 8ème consultation
- 8 consultations remboursées maximum par grossesse

Pour son partenaire ou tout autre fumeur:

- Remboursement de 30 euros pour la 1ère consultation
- Remboursement de 20 euros pour les 7 suivantes
- 8 consultations remboursées maximum sur une période de 2 années civiles.



Contactez-nous

Vous souhaitez simplement obtenir des informations ?

Vous vous posez des questions concernant votre tabagisme ?

Vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer mais, malheureusement, sans succès ?

Vous envisagez d'arrêter de fumer ?

Vous avez cessé récemment et souhaiteriez trouver un accompagnement vous permettant d'affronter vos difficultés ?

Vous voulez prévoir la rechute afin de l'éviter ?

**Des professionnels sont là pour vous aider au mieux,
sans jugement et sans culpabilité, n'hésitez pas !**

Pour plus d'infos :

www.grossessesanstabac.be

Pour prendre un rendez-vous :

087/21.23.26 ou 087/21.23.28

Mlle L. CHITUSSI

Psychologue - Tabacologue

Mme C. JONGEN

Infirmière - Tabacologue



www.chrverviers.be



*Editeur responsable : Eric Brohon, Directeur Médical.
Rue du Parc, 29 - 4800 Verviers.*