

# FUMER TOUT EN ÉTANT ENCEINTE, CELA VOUS INTERPELLE ?

---





# 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 et de l'allaitement.**

# 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 poison pour vous et votre fœtus!**

## IL N'EST JAMAIS TROP TARD ... POUR RENDRE SA 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'oesophage 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.

## ... AINSI QUE CELLE DE SA FAMILLE !

### FUMER EN PRÉSENCE D'UN BÉBÉ ENTRAÎNE PLUS DE RISQUES :

- De morts subites.
- D'irritations des yeux, du nez et de la gorge.
- De rhinopharyngites.
- D'otites.
- De problèmes pulmonaires : pneumonies, bronchites,...
- De crises d'asthme en grandissant.

**Les bébés et les jeunes enfants sont très sensibles à la fumée car leurs poumons et leur cerveau sont en pleine croissance.**

### COMMENT SE PROTÉGER DU TABAGISME PASSIF ?

- Éviter de fumer en présence de non-fumeurs et surtout dans les locaux auxquels ils ont accès.
- Toujours fumer à l'extérieur ! Il ne suffit pas d'ouvrir les portes et fenêtres ou de fumer sous la hotte pour faire disparaître la fumée. Même si on sent moins les odeurs, les substances nocives restent en suspension dans l'air. La fumée continue à se répandre et reste longtemps après que la cigarette ait été écrasée.





## **VOTRE ACCOMPAGNEMENT PEUT ÊTRE REMBOURSÉ !**

### **POUR LA FEMME ENCEINTE:**

- Remboursement de 30 euros.
- De la 1<sup>ère</sup> à la 8<sup>ème</sup> consultation.
- 8 consultations remboursées maximum par grossesse.

### **POUR SON PARTENAIRE OU TOUT AUTRE FUMEUR:**

- Remboursement de 30 euros pour la 1<sup>ère</sup> 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](http://www.grossessesanstabac.be)

## RENDEZ-VOUS OU INFORMATIONS:

087 21 23 26 ou 087 21 23 28

### M<sup>me</sup> C. GOFFAUX

Psychologue - Tabacologue

### M<sup>me</sup> C. JONGEN

Infirmière - Tabacologue



[www.chrverviers.be](http://www.chrverviers.be)