Féminité & Tabagisme



AVIQ

a.s.b.l.
SEPT
Soutien Et Prévention Tabagique

Maternité



GROSSESSE STRESS ET TABAC

Pourquoi le tabagisme et la grossesse ne font pas bon ménage ?

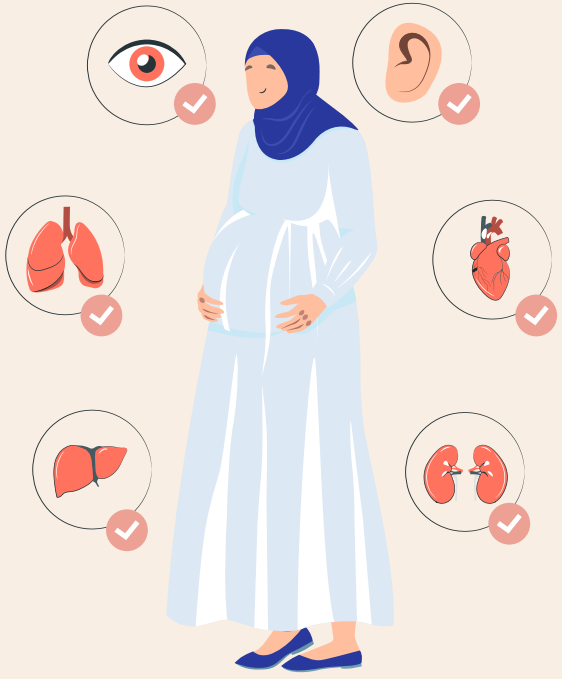
Ça y est ! L'aventure de la grossesse a débuté avec ses joies et ses inquiétudes, un voyage de 9 mois pour apprivoiser l'idée de devenir parent. Le tabagisme est encore présent durant cette période ? Pas de panique, on en parle et on vous dit tout !



Impact sur la maman

Arrêter de fumer durant la grossesse augmente les chances de vivre plus sereinement cette période. En effet, le tabagisme augmente le risque de :

- Grossesse extra-utérine (X2)
- Fausse couche (X3 à X5 en fonction de la consommation)
- Ressentir le manque de nicotine plus rapidement au troisième trimestre
- Décollement du placenta
- Complications autour de l'accouchement

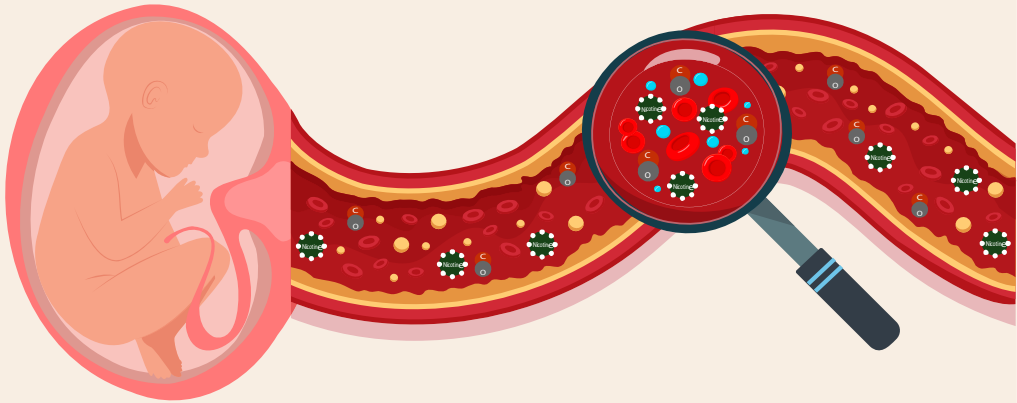


Impact sur le foetus

La fumée de cigarette contient des milliers de substances qui passent des poumons au sang. Pendant la grossesse, le fœtus se développe en puisant les nutriments à travers la circulation sanguine de la mère. Il est donc crucial de savoir ce qui circule dans le sang ! Certaines de ces substances sont hautement toxiques et cancérigènes. Deux d'entre elles méritent une attention particulière : le monoxyde de carbone (CO) et la nicotine.

Le CO prend la place de l'oxygène dans le sang maternel. Le fœtus reçoit donc moins d'oxygène que ce dont il a besoin pour se développer et capte deux fois plus de monoxyde de carbone que sa maman. De plus, le CO qu'il reçoit reste plus longtemps dans son organisme. Le fœtus est plus intoxiqué et plus longtemps !

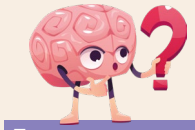
La nicotine quant à elle est une substance addictive qui a un effet vasoconstricteur : elle rétrécit le diamètre des vaisseaux sanguins à chaque cigarette fumée et cet effet perdure 30 minutes. Le fœtus reçoit donc du sang en moindre quantité et de moins bonne qualité (présence de substances du tabac).



A savoir



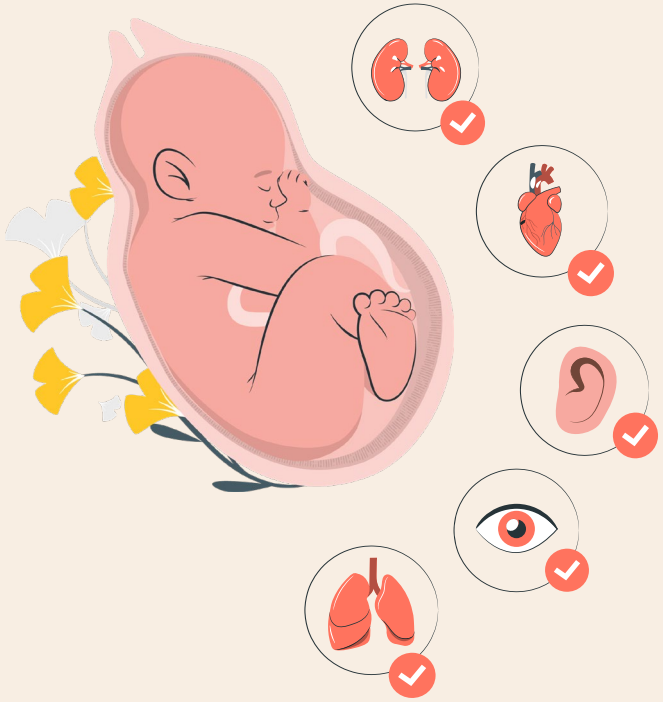
En arrêtant de fumer, le CO sera totalement éliminé de votre corps au bout de 24h, il faudra 48h de plus pour votre foetus.



Je comprends mieux

Arrêter de fumer durant votre grossesse augmente les chances que le capital santé du nouveau-né soit protégé. En effet, continuer à fumer durant la grossesse augmente le risque pour le nourrisson d'être exposé à :

- Une prématurité
- Un retard de croissance in-utero
- La mort subite
- Un petit poids de naissance
- Une initiation précoce au tabagisme et une dépendance nicotinique à l'adolescence
- Davantage d'infections de la sphère ORL : bronchite, otite, rhume, asthme
- L'obésité à l'âge adulte



Qu'est ce que j'y gagne à arrêter ?

Arrêter de fumer durant la grossesse augmente les chances de vivre plus sereinement cette période. Lorsqu'on fume en étant enceinte, nous avons affaire à 4 stresseurs : la vie quotidienne, la grossesse, l'impact de la cigarette sur l'organisme et les états de manque entre deux cigarettes. En arrêtant de fumer, on se débarrassera de 2 stresseurs : celui lié au fait de fumer et celui lié au manque. On retrouvera également une plus grande tranquilité d'esprit vis à vis de la santé de son futur bébé.





Le manque de nicotine



La grossesse est stressante



La nicotine est un excitant



La vie est stressante



Pourquoi malgré tout je n'y arrive pas ?

Avant tout, il est important de se déculpabiliser. Penser à sa consommation et se renseigner sur les risques c'est déjà agir. Durant la grossesse, plusieurs stresseurs peuvent être pris en considération rendant plus difficile l'arrêt. Parmi eux se trouvent le stress de la grossesse, la peur de l'impact de la consommation sur le foetus et l'élimination plus rapide de la nicotine. Il est donc normal d'avoir envie de fumer.

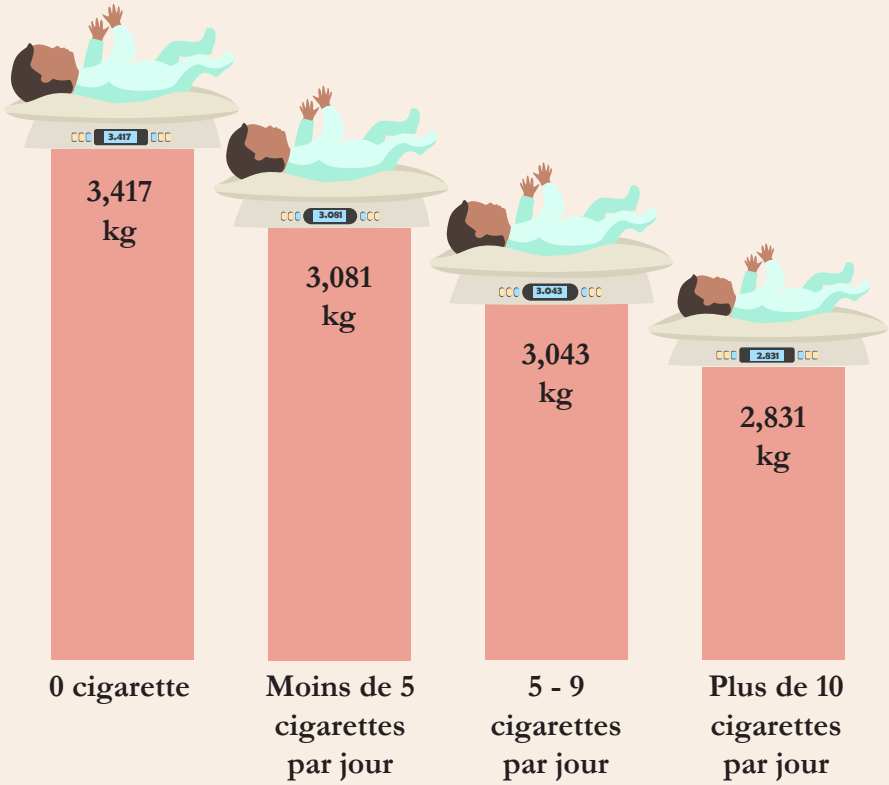
> Diminuer sa consommation lors de la grossesse sera alors, contrairement à ce que l'on pourrait croire, plus difficile que d'arrêter complètement.

A savoir

L'élimination de la nicotine sera plus rapide au fur et à mesure de la grossesse engendrant plus vite les symptômes de manque. Ceux-ci ont l'apparence du stress : tremblement, irritabilité, impatience…

A savoir

Il est important de savoir que lorsqu'on diminue le nombre de cigarettes fumées, un phénomène de compensation automatique se réalise : involontairement, on va tirer plus fort sur sa cigarette pour avoir sa dose de nicotine... faisant rentrer dès lors dans l'organisme une grande quantité de fumée. Or c'est cette quantité qui sera problématique pour la santé et le développement du fœtus (voir par exemple ci-dessous l'impact du nombre de cigarettes fumées et le poids du bébé à la naissance). En fait, on diminuera la quantité de cigarettes mais pas la quantité de fumée !



Poids de naissance moyen selon la consommation de tabac

Comment gérer mon manque ?

Même lorsque vous êtes enceinte, il vous sera conseillé d'utiliser des substituts nicotiniques* en forme orale (pastilles, gommes, spray) pour remplacer les cigarettes supprimées. Ils sont validés par les autorités de santé et peuvent être plus sûrs que la fumée de cigarette, de plus ils vous aideront à ne pas ressentir de manque physique. Lorsque vous déciderez d'arrêter totalement, vous pourrez également avoir recours au patch (à enlever la nuit) pour obtenir une dose de nicotine de fond sur laquelle vous ajouterez au besoin les formes orales de votre choix. Il est toujours préférable d'avoir recours à la nicotine de substitution qu'à la nicotine du tabac (à cause des milliers de substances qui accompagnent la fumée).

Conseil : Afin de préserver au mieux votre bébé, pensez également à prendre vos vitamines de grossesse. La nicotine réduit l'absorption de la vitamine C. Ce manque est lié à des problèmes de synthèse du collagène, ce qui peut fragiliser les membranes fœtales.

> « Au plus vite on arrête,
> au moins on se complique la vie. »



Comment gérer mon stress ?

La vie est faite de moments où notre équilibre est chamboulé par des événements imprévisibles, nouveaux, menaçants et/ou incontrôlables. Ce qui engendre une réaction physiologique de stress. Cette réaction est utile pour activer ses propres ressources et répondre à l'événement. Le problème survient lorsque cette réaction dure trop longtemps ou que les ressources sont absentes : le corps est épuisé de cette suractivation sans succès.

Reste à savoir comment traverser les périodes de stress... On vous en dit plus !

Actions sur la réaction au stress

- Respirer lentement et profondément car en cas de stress, la respiration est perturbée : rapide, superficielle, limitée.
- Manger équilibré pour ne pas surcharger son corps.
- Bien dormir pour récupérer.
- Bouger pour décharger les tensions physiques et émotionnelles du stress et améliorer l'immunité face aux agressions.
- Parler de ses émotions afin de les apprivoiser.

Actions sur l'événement stressant

- Pour ne pas être (trop) prise au dépourvu, l'exercice d'imaginer différents scénarios et la façon de réagir à ceux-ci (dresser la liste des plans B, C, D...) permet de gagner en confiance.
- Pour compenser le manque de contrôle d'une situation donnée, le fait de réaliser une tâche routinière, simple et qui ne dépend que de vous peut s'avérer très utile pour votre confiance en vous.
- Pour que la nouveauté soit moins stressante, s'informer via des sources fiables reste la meilleure chose à faire !



Vous n'êtes pas seule à traverser cette période inédite, en parler autour de vous et auprès de professionnels sera un bon début pour la vivre le plus sereinement possible ! Vous vous sentirez plus confiante pour mettre en place les astuces que vous aurez trouvées !

L'accouchement

Vous cherchez encore une source de motivation pour arrêter de fumer ? Voici quelques informations pour vous aider à la décision : les bénéfices d'un arrêt tabac sur l'accouchement ne sont plus à prouver.

Placenta

En cas de tabagisme maternel, le risque d'hématome rétroplacentaire, de décollement ou de mauvaise position du placenta est augmenté. Ces troubles placentaires nécessitent des soins rapprochés et dans certains cas de déclencher un accouchement prématuré ou une césarienne.

Travail prématuré

Un accouchement avant 34 semaines est plus fréquemment observé en cas de tabagisme maternel en raison notamment d'une rupture des membranes (fuite du liquide amniotique).

Délivrance

Un mode de vie sans tabac peut contribuer à un travail plus fluide, un risque diminué d'hémorragie est par ailleurs observé. Une meilleure circulation sanguine et une santé générale optimisée rendent le processus d'accouchement plus confortable.

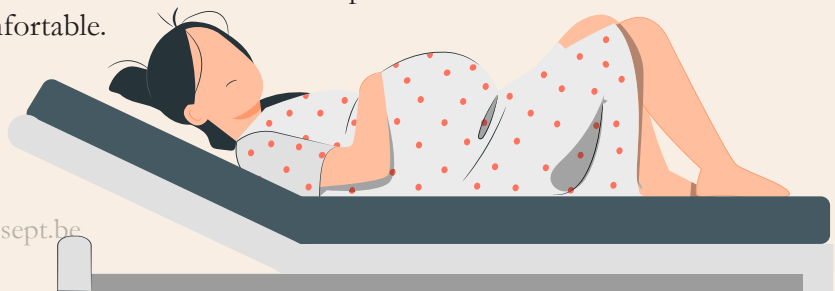
Cicatrisation

En cas de césarienne, l'arrêt du tabac peut améliorer le processus de cicatrisation. Une meilleure circulation sanguine et un apport accru en oxygène favorisent une guérison plus rapide et moins de complications, réduisant le risque d'infection, permettant à la mère une récupération plus douce.

Pour un accouchement par voie basse, ne pas fumer contribue à une meilleure cicatrisation des éventuelles déchirures ou épisiotomies. Cela rend la récupération plus agréable, permettant à la mère de se concentrer pleinement à son nouveau-né.

Santé du bébé

Un poids à la naissance est plus optimal sans tabagisme maternel. Cela offre à l'enfant un départ dans la vie sur de bonnes bases, contribuant à une bonne santé à court et à long terme.



Le sevrage du nourrisson

Le foetus, ayant été exposé au tabagisme passif*, deviendra un nouveau né potentiellement confronté à un syndrome de sevrage à la nicotine. En effet, le nourrisson ne recevant plus la dose de nicotine qu'il obtenait via les échanges sanguins avec sa mère, peut développer certains symptômes de manque, comme l'irritabilité, les pleurs excessifs ou des troubles du sommeil. Dans des cas rares et extrêmes, un nourrisson peut nécessiter une prise en charge spécifique, y compris l'administration de substituts nicotiniques* comme des patchs à très faible dose, afin de gérer les symptômes de sevrage de manière sécurisée. Toutefois, ces mesures sont exceptionnelles et dépendent d'une évaluation médicale approfondie.

- Tonicité accentuée et réactions de sursauts fréquents
- Troubles du sommeil
- Pleurs excessifs et stridents
- Rythme respiratoire rapide



A savoir



Pour minimiser (mais non éliminer) l'impact de l'absorption des substances du tabac, la diminution de la consommation est une option. On vous propose quelques conseils à la page 46 pour éviter l'auto-titration.

L'allaitement

Vous avez décidé d'allaiter ?
L'idéal est d'offrir un lait le plus sain possible, un lait dans lequel seraient exclues les substances du tabac. Quelques explications...

La nicotine passe-t-elle dans le lait maternel ?

Oui : La nicotine inhalée par la maman passe dans son sang, puis dans son lait. C'est 30 à 60 minutes après avoir fumé que le taux de nicotine dans le lait est le plus élevé.



De plus, la combustion de la cigarette libère plusieurs milliers de substances chimiques, transitant également du sang au lait maternel. Fumer réduirait la quantité de lait produite et sa qualité nutritionnelle : des niveaux de vitamine C moindre.

La concentration de nicotine dans le lait maternel dépend du nombre de cigarettes fumées, du type de cigarettes, de la façon de fumer et du temps écoulé après la dernière cigarette.
Le taux de nicotine sera plus élevé si on fume des cigarettes roulées, en inhalant profondément la fumée, en ne faisant que de rares pauses entre deux cigarettes et en fumant à l'intérieur.



A savoir

Les substituts nicotiniques* ne sont pas à déconseiller durant votre grossesse et votre allaitement mais parlez-en à votre médecin. C'est la fumée qui est nocive, pas spécifiquement la nicotine présente dans les substituts.

Quels sont les effets du tabac sur le lait maternel ?



Vu le goût prononcé que la nicotine donne au lait, l'appétit et l'envie de téter peuvent être altérés.

Agitation, irritabilité, pleurs inexpliqués, sommeil perturbé, nausées, vomissements, diarrhée... sont aussi des effets possibles de la nicotine dans l'organisme de bébé. Ces effets sont similaires à ceux qu'un adulte peut ressentir mais décuplés vu son petit poids.

Cependant, les bienfaits de l'allaitement sont tellement importants, que le fait de fumer ne devrait pas être une contre-indication à l'allaitement. Il est préférable de poursuivre l'allaitement malgré le tabac, plutôt que de l'arrêter pour fumer sans culpabiliser.



Je comprends mieux

La seule façon de faire baisser le taux de nicotine présent dans le lait maternel est... de patienter !
Le taux de nicotine baisse rapidement (c'est pourquoi vous ressentez le manque). Il est recommandé d'attendre 2 heures après la fume avant d'allaiter pour limiter l'exposition à la nicotine.

Il est indispensable de ne pas fumer à l'intérieur pour éviter le tabagisme passif*, facteur de risque de la mort subite du nourrisson. A noter également que les substances persistent sur les cheveux, les mains et les vêtements. Il est donc conseillé de fumer dehors, d'enfiler une tenue spécifique (gilet/veste) et se laver les mains avant de prendre soin ou de s'occuper de son bébé afin d'éviter à l'enfant de respirer les substances toxiques de la fumée déposées sur les vêtements.

Post-partum

La période post-partum, qui englobe les semaines et les mois suivant l'accouchement, représente une période de transition majeure dans la vie des femmes. Un nouveau rôle à appréhender, de nouveaux repères à prendre, un nouvel être à découvrir et à apprendre à aimer... et en plus cela devrait être simple ? Les ressources biologiques, psychologiques et sociales de chaque personne interviendront pour traverser cette période.

Quid du tabagisme durant cette période ?

Le fait de (re)consommer du tabac ou non pendant cette période peut être influencé par différents facteurs. Mais rappelez-vous qu'il n'existe aucune fatalité par rapport à la consommation durant cette période. Si vous vous sentez concernée par ce qui suit, n'oubliez pas qu'il existe du soutien à activer autour de vous, vous n'êtes pas seule !

La place du tabac durant la période de post-partum

Voyons ce qu'il en est des liens entre le tabagisme et les enjeux lors de cette période : à quoi doit-on faire attention ? Qu'est-ce qui pourrait être utile ?

Changements hormonaux

Les fluctuations hormonales importantes pendant la période post-partum peuvent contribuer à des changements émotionnels. Le baby blues, un phénomène relativement courant caractérisé par des sautes d'humeur, peut survenir dans les premiers jours suivant l'accouchement. A ne pas confondre avec la dépression post-partum qui est une forme plus sévère et prolongée et qui nécessite un accompagnement particulier. Longtemps restée taboue, cette condition est de plus en plus débanalisée et permet alors de poser des mots sur ces maux et des actions adéquates.



Vivre avec ces sensations n'est pas facile et on peut être tenté de recourir à toute solution qui se présentera pour se sentir mieux. En tant qu'ex-fumeuse, vous aurez probablement l'envie de reprendre une cigarette pour l'effet rassurant qu'elle a pu exercer par le passé. Il peut être au-delà de vos ressources de réfléchir à des alternatives au moment où vous vous sentez mal, c'est pourquoi, nous vous invitons à faire une liste de tout ce qui vous plait, vous rassure et vous apaise quand vous vous sentez bien. Elle vous aidera lors des moments difficiles.

Faire face au stress

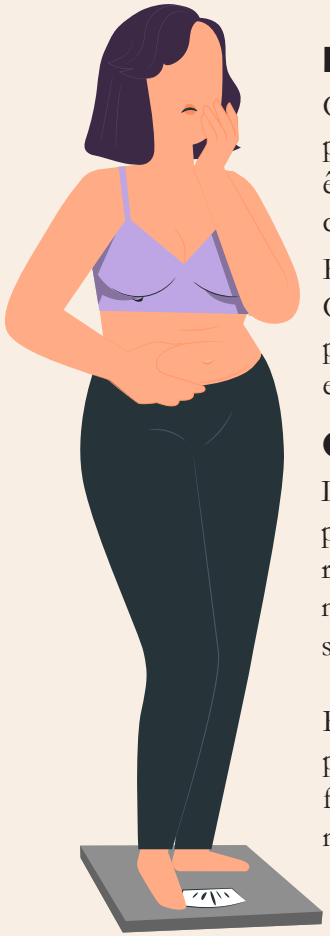
Les nouvelles responsabilités liées à la maternité, les nuits agitées, et les ajustements de la vie quotidienne augmentent le stress. Chaque personne réagit différemment au stress, qu'il soit positif ou négatif. Lorsqu'on est fumeur ou ex-fumeur, la solution la plus immédiate à laquelle on pense face à une sensation de stress est de recourir à la cigarette. C'est pourquoi il est courant d'observer une reprise du tabagisme ou une augmentation de la consommation lors de périodes stressantes.

Prendre conscience de cette relation automatique "stress-cigarette" est une première étape vers le changement : prendre le temps de faire une liste de tous les antistress que l'on pourrait mettre en place, en discuter avec des proches, partager ses difficultés et ses astuces met une barrière supplémentaire dans l'accès à la cigarette lors de cette période.

Ne dit-on pas qu'une femme avertie en vaut deux ? Partagez vos listes autour de vous, elles s'enrichiront au fur et à mesure de vos échanges et inspireront à leur tour vos proches !



D'autres raisons expliquent certaines reprises du tabagisme après la grossesse. Souvenons-nous qu'il y a d'autres réponses à apporter à ces préoccupations.



Régime miracle ?

On peut ressentir de l'impatience à perdre le poids pris durant la grossesse et par conséquent être tenté de reprendre la cigarette pour son effet coupe-faim.

Et si on buvait un grand verre d'eau à la place ? Ou encore une tisane ? Il y a énormément de plantes qui peuvent soutenir la perte de poids sans endommager votre santé.

Qui suis-je ?

Le fait de reprendre sa consommation tabagique prend sens également dans la recherche de retrouver son identité d'avant la grossesse/ naissance : "je ne suis pas seulement maman, je suis toujours la personne que j'étais avant ce rôle".

Rassurez-vous : vous gagnez un rôle en plus, il ne prend pas la place des autres, vous êtes toujours la femme belle, dynamique, sympathique, excentrique mais avec un petit plus.

Pression sociale

L'entourage peut être fumeur et ne pas faire attention à la tentation qu'il représente quand il fume devant vous. Mais un sentiment d'exclusion peut également exister de les voir sortir fumer en vous laissant à l'intérieur.



Une bonne communication sera le début d'un mieux-être : demandez leur de ne pas fumer à l'intérieur ni de vous proposer une cigarette.

Et si c'était vous qui alliez inspirer votre entourage à arrêter de fumer ? Tenez bon, trouver un avantage à ne pas sortir fumer avec eux vous aidera à ne pas considérer comme une punition votre décision de sevrage.

Et si tout commençait par vous ? Une influenceuse est née !

Facteurs de protection

Si des symptômes désagréables durant la période du post-partum sont une réalité et un risque de reprise du tabagisme, d'autres éléments verront au contraire ces risques diminuer.

Soutien social

Les femmes bénéficiant d'un fort soutien social, que ce soit de la part du partenaire, de la famille, d'amis ou de professionnels ont souvent une meilleure capacité à faire face au stress post-partum sans recourir au tabagisme (avec ces fameuses listes dont on vous parlait). L'entourage n'est pas toujours aidant de la façon dont on le voudrait (trop présent, pas assez, pas adéquat...). Souvent, les proches ne savent pas comment faire pour faire bien, à vous de leur donner les clés pour comprendre de quoi vous avez besoin : une heure de baby-sitting, de ménage, de courses, d'écoute...



Une bonne information

Durant cette période, le risque de thrombose veineuse et d'embolie pulmonaire est majoré. Ce risque augmente en présence de tabagisme.
Il est plus facile d'adopter un comportement, même difficile à mettre en place, lorsqu'on comprend les raisons d'être de celui-ci. Une connaissance approfondie des bénéfices à rester en sevrage durant cette période est un puissant facteur de protection.
Les femmes bien informées sont en effet plus enclines à éviter le tabac. Vous, qui tenez dans les mains ce livret, faites partie de ces personnes bien informées.

> La connaissance est la clé du pouvoir et de la sagesse.



Le sentiment de responsabilité envers l'enfant

Le fait d'activer le rôle de responsable d'une autre personne que soi-même aidera à passer le cap des tentations et des envies de reprendre le tabagisme. Mais vous n'êtes pas la seule à assumer ce rôle.

Ressources

Vous vous sentez désemparée face à la question tabagique ? Une foule de professionnels sont là pour vous. Il n'y a qu'un pas à franchir pour les rencontrer... A bientôt ?

Votre médecin

Un tabacologue

Trouvez votre tabacologue sur repertoire.fares.be ou appelez tabacstop 0800/111.00

Un psychologue

Votre pharmacien

Votre gynécologue

Le SEPT

Un pédiatre



Remerciements

Un immense merci à nos relecteurs externes en or :

Jean Hick : médecin généraliste
Françoise Delbeke-Vroman : infirmière-tabacologue
Véronique Pisco : sage-femme, infirmière- tabacologue
Aurélie Barta : gynécologue
Pauline Gorzula : sage-femme

Féminité & Tabagisme

La vie d'une femme est jalonnée de petites et grandes étapes.

Ce livret apporte modestement sa contribution à la réflexion en mettant le projecteur sur le lien avec le tabagisme.

Vous y trouverez des informations, des conseils et des ressources pour vous accompagner pas à pas dans chaque moment de votre vie.

Pourquoi fume t-on à l'adolescence ?

Quel impact sur la grossesse ?

Comment prendre soin de soi, de son corps et de ses émotions ?

Comment arrêter de fumer pourrait aider à gérer les symptômes de la ménopause ?

Ce livret se veut multigénérationnel, il se transmet de femme à femme.

Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région wallonne

Opérateur en prévention et promotion de la santé agréé par la Région wallonne

Avec le soutien de l'

AVIQ

a.s.b.l.
SEPT
Soutien Et Prévention Tabagique

www.sept.be
email@sept.be
065/317.377
Mons