

## QUELQUES AVANTAGES D'UNE VIE SANS FUMÉE :

- **Après 20 min :**

Normalisation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.

- **Après 8h :**

Diminution du taux de CO.

- **Après 24h :**

Diminution du risque cardio-vasculaire, le CO est éliminé de votre corps.

- **Après 2 jours :**

Amélioration du goût et de l'odorat. Normalisation de la croissance foetale.

- **Après 3 jours :**

Augmentation de la capacité pulmonaire. Diminution des risques de prématurité et de rupture prématurée des membranes. Le fœtus est libéré de la nicotine.

- **Après 5 jours :**

Diminution des symptômes de manque (fatigue, maux de tête, nervosité).

- **Après 2 à 3 semaines :**

Amélioration de la circulation sanguine et de la fonction respiratoire.

- **Après 1 à 3 mois :**

Réduction des infections ORL et broncho pulmonaires.

- **Après 1 an :**

Le risque d'un infarctus du myocarde a diminué de moitié.

**Hôpitaux Robert Schuman - Clinique Bohler**  
5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 26 333 9020  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)  
[facebook.com/lapagedesparents](https://facebook.com/lapagedesparents)

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### En ambulatoire :

Pour toute information et/ou une aide au sevrage tabagique, la Clinique Bohler vous propose des consultations avec une sage-femme tabacologue

#### Pendant votre hospitalisation :

Si vous le souhaitez nous vous proposons une aide à l'arrêt ou à l'abstinence tabagique durant votre séjour à la clinique

Renseignements : +352 26 333 9525  
Prise de rendez-vous : +352 26 333 9020

### SITES UTILES

[www.santepublic.lu](http://www.santepublic.lu)  
[www.santeallaitementmaternel.com](http://www.santeallaitementmaternel.com)  
[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)

## INFORMATIONS POUR LES FEMMES ENCEINTES OU EN PROJET DE GROSSESSE



## FEMMES ENCEINTES / PROJET DE GROSSESSE

La consommation de tabac, ayant un impact sur la fertilité masculine et féminine, le sevrage tabagique est recommandé avant la conception.



Les données disponibles montrent l'importance de l'intoxication active et passive de la femme, mais également de celle de son compagnon, sur les risques graves de la consommation de tabac pour la femme enceinte et le fœtus.

Arrêter la consommation de tabac à n'importe quel moment de la grossesse apporte des bénéfices pour la mère et l'enfant, d'autant plus importants que l'abstinence est précoce. En effet, en arrêtant, vous supprimez 4000 substances nocives dont le monoxyde de carbone (CO) qui contribue à la mauvaise oxygénation du bébé : après une journée sans tabac, votre bébé est déjà mieux oxygéné.

## ALLAITEMENT ET TABAC

Il est préférable d'allaiter. En effet, le tabagisme maternel n'est pas une contre-indication à l'allaitement maternel.

Le tabagisme passif augmente le risque des maladies respiratoires infantiles mais cette conséquence est réduite par l'allaitement maternel, d'autant plus qu'il est de longue durée (supérieur à 4 mois).

## EN POSTNATAL

Les bébés et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles à la fumée car leurs poumons et leur cerveau sont en pleine croissance, il est donc déconseillé de fumer en leur présence.

Avec la croissance, la fumée passive augmente également le risque d'asthme.

Un environnement sain est donc recommandé, si le fumeur n'arrive pas ou ne souhaite pas arrêter pour le moment, il est dès lors conseillé de toujours fumer à l'extérieur.



---

**LE TABAGISME EST UNE ADDICTION QUI S'INSTALLE TRÈS RAPIDEMENT ET QUI COMPORTE UN TRIPLE DÉPENDANCE : PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE ET COMPORTEMENTALE.**

---

