



Filles et garçons en avant ! Dites non dès maintenant au tabac



Santé génésique et consommation de tabac

Effets de la consommation sur la santé génésique

Les femmes qui fument sont davantage susceptibles de connaître des problèmes de stérilité et de retards de conception ; par ailleurs, la consommation de tabac a également des effets négatifs sur la fertilité masculine et la virilité. Les femmes risquent aussi d'avoir davantage de problèmes menstruels, comme les menstruations douloureuses, les saignements anormaux, l'anisoménorrhée et une ménopause précoce.

Le tabagisme maternel et l'exposition au tabagisme passif au cours de la grossesse augmentent le risque de fausse couche, d'accouchement avant terme, de mortinatalité, de faible poids de naissance, de baisse de la production de lait maternel et de décès néonatal (syndrome de mort subite du nourrisson).

La consommation de tabac chez les mères accroît aussi le risque de problèmes de santé et de comportement chez les nourrissons et les enfants, comme une tension artérielle anormale, des fentes palatines ou labiales, la leucémie, les coliques infantiles, les sifflements et les troubles respiratoires, les problèmes oculaires, l'arriération mentale, les troubles de déficit de l'attention, et les problèmes de comportement et de développement.

Arrêter de fumer pendant la grossesse

La grossesse est une occasion d'arrêter de fumer pour les femmes qui consomment du tabac, ainsi que pour leurs partenaires et leurs familles. Il existe de nombreuses possibilités d'interventions destinées à aider les femmes à renoncer au tabac, avant, pendant ou après la grossesse. Celles-ci doivent d'ailleurs cibler également le tabagisme paternel.

Les femmes enceintes peuvent en effet estimer qu'elles arrêteront plus facilement de fumer si leur partenaire, leur famille ou leurs amis arrêtent également. Le soutien des partenaires et des membres de la famille au cours de la grossesse et pendant le postpartum est capital. Il est important pour la santé de la mère et de l'enfant d'éviter les rechutes après la grossesse.

Les femmes voulant arrêter de fumer peuvent être soutenues par des professionnels de santé, notamment des sages-femmes et des agents de santé communautaires, ainsi que par des responsables religieux, des guérisseurs et des accoucheuses traditionnelles. Les femmes peuvent se sentir stigmatisées parce qu'elles fument pendant leur grossesse, et essayer de dissimuler leur tabagisme : par conséquent, le soutien pour être efficace doit être accordé sans porter de jugement. Les stratégies pouvant aider une femme à arrêter de fumer impliquent de :

- fixer la date à laquelle la jeune femme arrêtera de fumer ;
- parler avec la famille, les amis et les collègues pour obtenir leur soutien ;
- anticiper les difficultés pouvant survenir au cours de la période d'arrêt et se préparer à y faire face ;
- enlever les produits de tabac de l'environnement de la fumeuse et faire des foyers des lieux sans fumée.

Les femmes enceintes doivent essayer d'employer des méthodes non chimiques avant d'opter pour un traitement de substitution nicotinique. Certaines peuvent préférer un soutien





Filles et garçons en avant ! Dites non dès maintenant au tabac



individuel, ou le recours à un groupe de sevrage tabagique exclusivement féminin. Les matériels d'entraide et le conseil peuvent être utiles, notamment les conseils téléphoniques qui permettent d'atteindre les femmes dans leurs foyers.

Rôle des hommes dans le soutien aux femmes enceintes arrêtant de fumer

Avoir un partenaire fumeur est probablement le facteur le plus important de la poursuite du tabagisme chez la femme. Les partenaires masculins doivent donc être encouragés à soutenir les efforts des femmes pour arrêter de fumer avant et après la grossesse, et à ne pas les saper. La paternité imminente doit être considérée par les hommes comme une opportunité pour renoncer au tabac, en raison des dangers du tabagisme passif pour leur famille.

