

**PROGRAMME
DE RÉDUCTION
DU TABAGISME
ET DE LA
CONSOMMATION
DU CANNABIS**

FICHE DE RENSEIGNEMENTS LE TABAC PENDANT LA GROSSESSE



Renoncer au tabac ou réduire votre consommation de tabac est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous et votre bébé.

Certaines personnes ont de la difficulté à renoncer au tabac soudainement. Pour commencer, essayez de fumer moins de cigarettes chaque jour. Il est préférable de fumer moins de cinq cigarettes par jour.



La fumée secondaire, ou tabagisme passif, fait plus de mal aux enfants qu'aux adultes.

Cette fumée est remplie de poisons qui se répandent dans l'air et font du tort à toutes les personnes qui se trouvent dans la pièce, y compris celles qui ne fument pas. De plus, si une femme enceinte respire de la fumée secondaire, son bébé en respire aussi.

En plein air, tenez-vous à neuf grandes enjambées des personnes qui fument pour vous prémunir, bébé et vous, contre le tabagisme passif.



Le risque de faire une fausse couche ou d'avoir un enfant mort-né ou né prématurément est accru chez la femme enceinte qui fume. Un bébé est plus à risque d'avoir des problèmes de santé lorsqu'il naît prématurément. Les effets du tabagisme sont plus graves chez les enfants parce qu'ils ont de petits poumons et respirent plus vite. Entre autres, l'exposition à la fumée augmente le risque de syndrome de mort subite du nourrisson.

Les thérapies de remplacement de la nicotine sont plus sécuritaires que le tabac pour vous et pour bébé.

Elles contiennent seulement de la nicotine, pas les 7 000 produits chimiques toxiques que contient une cigarette. La dépendance à la nicotine est l'une des raisons pour lesquelles les gens fument.

Lorsque vous êtes enceinte ou que vous allaitez, les thérapies de remplacement de la nicotine à courte durée d'action (gomme, pastille, inhalateur ou vaporisateur

buccal) sont plus sûres que la cigarette, et permettent de combattre les envies de fumer et d'augmenter vos chances de réussir à arrêter de fumer.

Si ces solutions seules ne fonctionnent pas, vous pouvez y combiner l'utilisation du timbre antitabagique, mais il faut le retirer avant de vous coucher.



**Nunavut
sans fumée**
NUQUITTS.CA 1-866-368-7848



Références

Pour obtenir une liste des références, envoyez un courriel à tobacco@gov.nu.ca

Mise à jour en février 2024

FICHE DE RENSEIGNEMENTS LE TABAC PENDANT LA GROSSESSE



Conseils de nutrition pendant la grossesse :

Les aliments traditionnels sains vous permettent, à vous et à votre bébé, de rester en santé. Voici d'autres exemples d'aliments sains : fruits, légumes, aliments faits de grains entiers, produits laitiers et aliments riches en fer comme la viande séchée, la viande rouge, les palourdes, les moules et les fèves, la volaille et le poisson. Un autre avantage de cesser de fumer est que la nourriture est plus savoureuse et sent meilleur.



Comment surmonter une envie :

Suivez les quatre trucs suivants pour combattre vos envies :

- **BUVEZ DE L'EAU :** Boire de l'eau rafraîchissante aide à surmonter vos envies et est bon pour vous et votre bébé.
- **PRENEZ DE GRANDES RESPIRATIONS :** Respirer lentement et profondément peut vous aider à vous détendre.
- **DIVERTISSEZ-VOUS :** Gardez vos mains bien occupées en faisant de la couture, en dessinant ou en jouant à un jeu.
- **ATTENDEZ :** Faites quelque chose d'autre pendant cinq minutes, et votre envie passera.



Gardez vos amautiit sans fumée



Ne fumez pas lorsque votre enfant se trouve dans un amautiit! Les substances nocives du tabac demeurent sur les amautiit. Il vaut mieux ne jamais fumer lorsque vous portez votre amauti. Vous pouvez protéger vos enfants en nettoyant votre amauti pour éliminer les produits nocifs de la cigarette qui s'y sont déposés.



Choses à faire au centre d'hébergement pendant que vous attendez d'accoucher :

- Demandez au personnel et aux autres personnes au centre d'hébergement s'il y a des activités ou des groupes prénataux auxquels vous pouvez participer.
- Joignez-vous à la communauté Facebook Tobacco Has No Place Here (Le tabac n'a pas sa place ici). Celle-ci comprend une communauté fantastique de femmes qui savent ce que vous vivez.
- La méditation ou d'autres formes de réflexion approfondie peuvent grandement aider à réduire votre stress.
- Trouvez un ami avec qui arrêter de fumer. Vous pourrez vous entraider lorsque vous aurez des rages de cigarette et vivrez des moments difficiles.



Comment trouver de l'aide pour renoncer au tabac?



Obtenez de l'aide auprès des infirmières du centre de santé, des représentants en santé communautaire, des aînés, des membres de votre famille et de vos amis.



Appelez sans frais la **ligne d'aide au renoncement** au 1-866-368-7848



Courriel : tobacco@gov.nu.ca
Visitez le site : nuquits.ca



Consultez **NuQuits** sur Facebook.



Références

Pour obtenir une liste des références, envoyez un courriel à tobacco@gov.nu.ca

Mise à jour en février 2024