

## PROGRAMME DE RÉDUCTION DU TABAGISME AU NUNAVUT

# CONSOMMATION DE TABAC DURANT LA GROSSESSE

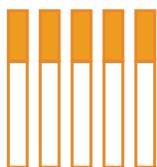


**Renoncer au tabac ou réduire votre consommation de tabac est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous et votre bébé.**

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.



**Moins  
de cinq  
cigarettes  
par jour**



**La fumée secondaire est plus nocive pour les enfants que pour les adultes :**

Elle contient des substances nocives qui se propagent dans l'air et nuisent à toutes les personnes présentes, y compris les non-fumeurs. Si une femme enceinte respire de la fumée secondaire, son bébé la respirera lui aussi. Son enfant pourrait naître prématurément, naître gravement malade ou avec des poumons faibles ou risque d'être victime du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Éloignez-vous de trois grands pas de toute personne qui fume pour aider à vous protéger, vous et votre bébé, contre la fumée secondaire lorsque vous vous trouvez à l'extérieur.



Les femmes enceintes qui fument sont plus susceptibles de faire une fausse couche, d'accoucher d'un enfant mort-né ou de connaître un accouchement prématuré. Un bébé né prématurément peut souffrir de davantage de problèmes de santé. La cigarette est encore plus dommageable pour les enfants, car ils respirent plus vite et leurs poumons sont plus petits.

**L'emploi d'une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est plus sécuritaire pour vous et votre bébé que le tabac :**

Une TRN contient uniquement de la nicotine et non les autres substances toxiques que contiennent les cigarettes. Les gens fument notamment parce qu'ils développent une dépendance à la nicotine.

Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, sachez que l'emploi d'une TRN à action rapide (gomme, pastille, inhalateur ou vaporisateur oral), plus sécuritaire que le tabac, peut vous aider à réduire vos envies de fumer et augmente vos chances d'abandonner

le tabac. Si la TRN à action rapide ne suffit pas par elle-même, vous pouvez utiliser un timbre à la nicotine, mais prenez soin de retirer celui-ci avant d'aller dormir. Rappelez-vous que les TRN fournissent de la nicotine, mais sans les 7 000 substances toxiques qu'on retrouve dans les cigarettes.





## 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 : [quithelp@gov.nu.ca](mailto:quithelp@gov.nu.ca)  
Visitez le site : [www.nuquits.ca](http://www.nuquits.ca)



Consultez la page Facebook Tobacco Has No Place Here (Le tabac n'a pas sa place ici).