

Le tabagisme c'est bien plus qu'une habitude.

C'est une dépendance triple : dépendance physique, gestuelle et psychologique. Mettre fin à son tabagisme n'est pas simplement une question de volonté. C'est la raison pour laquelle le Grand Hôpital de Charleroi dispose d'un Centre d'Aide aux fumeurs.

Durant votre hospitalisation, vous pouvez demander le passage dans votre chambre d'un tabacologue qui vous accompagnera dans votre réflexion ou dans votre sevrage. Il est aussi possible de venir en consultations. Les consultations pour les femmes enceintes sont gratuites.

### Combien cela va-t-il me coûter?

	Prix consultation	Coût patient
1 <sup>ère</sup> consultation (45 min)	30€	0€
2 <sup>e</sup> à 8 <sup>e</sup> consultation (30 min)	35€	15€
8 consultations pour les femmes enceintes	30€	0€

Grand Hôpital de Charleroi  
[www.ghdc.be](http://www.ghdc.be)

COM\_190 (31/05/23)

### L'ÉQUIPE MÉDICALE

Dr Jean-Louis Christophe  
Néphrologie-Tabacologie (responsable)

Dr Antoine Fremault  
Pneumologie-Tabacologie

### CONSULTATION

Les tabacologues consultent sur les sites  
Saint-Joseph et Notre Dame

Marc Moers  
Tabacologie-Hypnose

Bénédicte Bruyr  
Tabacologie-Psychologie-Hypnose

Colette Gillet\*  
Tabacologie-Diététique

### PRISE DE RENDEZ-VOUS

071 10 20 20

\* Prendre rendez-vous avec la diététicienne après avoir rencontré le tabacologue (Marc Moers ou Bénédicte Bruyr).



Éditeur responsable : Jean-Louis Christophe, rue M. Depasse 6, 6060 Gilly

MA GROSSESSE  
SANS TABAC

Centre d'Aide aux Fumeurs du GHdC

Cesser de fumer avant de tomber enceinte ou pendant sa grossesse ?

Si vous prenez cette décision, sachez que c'est un magnifique acte que vous posez pour vous et votre bébé !

Les bénéfices de l'arrêt du tabac avant et pendant la grossesse sont indéniables tant pour vous que votre bébé.

### Pourquoi arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer augmente **vos chances** d'être enceinte.

Arrêter de fumer est **immédiatement bénéfique** pour vous et votre bébé.

Vous **protégez votre grossesse** en limitant les risques de complications :

- ✓ Grossesse extra-utérine.
- ✓ Fausse couche.
- ✓ Décollement prématuré de la poche des eaux.
- ✓ Accouchement prématuré.

Vous améliorez les **échanges sanguins** entre vous et votre bébé :

- ✓ En éliminant le CO (monoxyde de carbone) contenu dans la fumée de vos cigarettes.
- ✓ En permettant à l'oxygène de favoriser le développement de votre bébé notamment au niveau du périmètre crânien.

A l'accouchement, les **contractions utérines** sont efficaces et de meilleure qualité.

Après la naissance, vous protégez votre enfant du **tabagisme passif**. Ainsi vous diminuez ses risques :

- ✓ De mort subite du nourrisson.
- ✓ De maladie ORL et infection respiratoire à répétition : bronchite, otite, bronchiolite, asthme.

Allaiter est une chance pour poursuivre ou pour instaurer le sevrage tabagique.

### Puis-je prendre des substituts nicotiques (par ex. patches, pastilles ...) durant la grossesse ?

Si vous ne parvenez pas à arrêter, il est préférable de vous faire aider par des substituts nicotiques. En effet, ceux-ci vont réduire vos symptômes de manque. Le mieux est d'en parler à votre médecin, à une sage-femme ou à votre tabacologue.

### Fumer moins de 5 cigarettes par jour durant la grossesse, est-ce encore nocif ?

Il est préférable d'arrêter totalement car les quelques cigarettes seront fumées avec plus d'intensité.

En conséquence, les composants toxiques seront inhalés plus profondément. Ils restent donc nocifs tant pour vous que pour votre bébé.

### Vaut-il mieux continuer à fumer durant la grossesse plutôt que d'être stressée ?

Malgré ce que l'on dit souvent, fumer durant la grossesse entraîne bien plus de complications que le stress.

De plus, des aides existent pour réduire les symptômes de manque comme la nervosité et l'irritabilité.

