

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.

### Combien cela va-t-il me coûter?

	Payé	Remboursé
1 <sup>ère</sup> consultation	30€	30€
2 <sup>ème</sup> à 8 <sup>ème</sup> consultations	30€	20€
8 consultations pour les femmes enceintes	30€	30€

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

COM\_190 (29/12/21)

### 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 !

Si vous jugez que ce n'est pas le bon moment pour mettre fin à votre tabagisme, nous aimerions tout de même que vous lisiez ce qui va suivre. Peut-être aurez-vous envie d'essayer malgré tout ?

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

### **Pour vous :**

- ✓ Votre grossesse a de meilleures chances de bien se passer.
- ✓ L'accouchement devrait avoir lieu dans les délais prévus.
- ✓ Vous aurez plus d'énergie.
- ✓ Vous aurez plus de souffle pour jouer avec votre progéniture.
- ✓ Vous montrerez l'exemple à votre enfant.
- ✓ Vous aurez une meilleure hygiène buccale et une peau en pleine santé.
- ✓ Vous économiserez de l'argent pour acheter tout ce dont bébé aura besoin.

### **Pour votre bébé :**

- ✓ Il aura de plus grandes chances d'atteindre un poids normal à la naissance.
- ✓ Il aura plus de chances de rentrer directement à la maison avec vous plutôt que de rester seul à l'hôpital.
- ✓ Il pourra se nourrir avec un lait maternel sans nicotine.
- ✓ Il sera moins agité et plus calme.
- ✓ Le risque de mort subite du nourrisson est fortement diminué si les parents ne fument pas.
- ✓ Votre enfant sera moins à risque de développer un problème d'asthme ou une infection respiratoire s'il n'est jamais exposé à la fumée de cigarette.

### **Est-ce que fumer dehors protège votre bébé contre les effets dévastateurs du tabac ?**

Absolument pas. Malgré que vous ou le papa fumiez dehors, votre bébé reste toujours exposé aux substances toxiques du tabac.

En effet, dès que vous fumez, des substances toxiques s'introduisent dans vos cheveux et sur vos vêtements. De plus, votre souffle reste porteur de ces substances toxiques pendant plusieurs minutes, dès lors votre bébé respirera tous ces produits dangereux lorsque vous le prendrez contre vous.

### **Fumer à l'intérieur si votre bébé n'est pas là ?**

C'est une très mauvaise idée. Les substances toxiques issus du tabac s'imprègnent et se déposent sur les murs, le sol et le mobilier si vous fumez à l'intérieur. Ces substances restent présentes pendant très longtemps même si vous ne voyez ou ne sentez plus de fumée.

Le bébé s'intoxiquera en déambulant sur le sol couvert de substances toxiques et en portant ses mains à sa bouche après avoir touché ses jouets ou d'autres objets.

