

**Je désire un bébé**  
J'arrête de fumer



**Bébé et maman en santé**  
Grossesse sans fumée

# LES BIENFAITS DE L'ARRÊT

## Pour la femme enceinte



Santé et bien-être  
Souffle, surtout pendant le 3<sup>e</sup> trimestre  
Beauté de la peau et du teint  
Argent pour soi et son bébé  
Fertilité (pour une conception future facilitée)



Stress  
Grossesses extra-utérines  
Fausses couches  
Accouchements prématurés  
Mauvaise position du placenta  
Détachement prématuré du placenta  
Toux  
Fatigue  
Risque de thrombo-embolie

## Pour le fœtus



Bien-être intra-utérin



Retard de croissance intra-utérin  
Malformations

## Pour le bébé



Santé et bien-être  
Lait maternel



Obésité infantile  
Syndrome de mort subite du nourrisson  
Décès néonatal  
Atteintes respiratoires (bronchite, asthme)  
Atteintes ORL (sinusites, otites)

## POUR VOTRE ENTOURAGE

Il n'est pas nécessaire de fumer pour en subir les conséquences.

Respirer de manière passive la fumée a déjà des effets nocifs sur votre santé et celle de votre bébé.

Pour limiter votre exposition et celle de votre bébé à la fumée, il est préférable que vos proches s'abstiennent de fumer en votre présence et dans vos lieux de vie.

## POUR VOUS AIDER À ARRÊTER DE FUMER

- Des brochures spécifiques pour l'arrêt du tabac sont mises à disposition gratuitement par le CIPRET-Valais.
- Une application pour vous soutenir dans votre arrêt du tabac est téléchargeable sur le site de Stop-tabac (<https://www.stop-tabac.ch/fr/application-stop-tabac>).
- Votre médecin, votre gynécologue ou sage-femme peuvent vous informer et vous encourager dans votre démarche.
- Des consultations en tabacologie sont effectuées par des médecins spécialisés. Ces consultations sont remboursées par l'assurance-maladie de base.
- Une consultation stop-tabac est organisée par la Ligue pulmonaire valaisanne.
- Toutes les aides à l'arrêt sont répertoriées à l'adresse: [www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac](http://www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac).

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

[www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac](http://www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac)



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET

