

## VOUS SOUHAITEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

Pour rencontrer notre tabacologue,  
vous pouvez téléphoner au  
**063/ 55 12 89**

À partir de l'accueil, vous pouvez  
suivre la **Route C123**

### **Vivalia** **Hôpital de Marche**

Rue du Vivier 21  
6900 Marche-en-Famenne

063 55 12 01

[www.vivalia.be](http://www.vivalia.be)



## DANS QUELS CAS FAIRE APPEL À UN TABACOLOGUE ?

- VOUS FUMEZ ET VOUS DÉSIREZ UN ENFANT
- VOUS FUMEZ ET VOUS ÊTES ENCEINTE
- VOUS SOUHAITEZ TOUT SIMPLEMENT DE L'AIDE



## POURQUOI SE FAIRE AIDER ?

Afin de bénéficier d'un soutien personnalisé qui répond à vos questions et à vos objectifs choisis librement et sereinement.

Votre enfant vous remerciera 

## POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?

**Arrêter de fumer augmente vos chances d'être enceinte.**  
**Arrêter de fumer est instantanément bénéfique pour vous et votre bébé.**

Vous réduisez considérablement les risques de :

- grossesse extra-utérine
- fausse couche
- rupture prématurée de la poche des eaux
- accouchement prématuré

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

- éliminant le monoxyde de carbone (CO) contenu en quantité importante dans la cigarette
- permettant à l'oxygène de favoriser le développement de votre bébé

Après la naissance, vous réduisez les risques de :

- mort subite du nourrisson (lié au tabagisme passif)
- maladies respiratoires à répétition de votre bébé: bronchite, bronchiolite, asthme, otite, etc



## QUESTIONS FRÉQUENTES

- Les risques sont-ils réduits si je diminue ma consommation?  
*Non*
- Je suis enceinte de plusieurs mois, est-ce trop tard pour arrêter de fumer?  
*Non, il n'est jamais trop tard pour arrêter.*
- Les patchs sont-ils déconseillés voire interdits pendant la grossesse?  
*Non*
- Je suis très nerveuse, il sera donc difficile voire impossible d'arrêter de fumer ?  
*Non*
- Est-ce qu'arrêter de fumer augmente le risque de prise de poids?  
*Non*
- Je n'ai aucune volonté, il sera donc impossible pour moi d'arrêter de fumer?  
*Non*