HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS

7 Raisons **d'arrêter de fumer** lorsqu'on veut **devenir parents**



1 Améliorer ses chances de concevoir un enfant

Quelques mois après un arrêt de tabac, la production d'ovules et de spermatozoïdes et l'implantation de l'œuf embryonnaire sont améliorées.

2 Soutenir l'évolution de la grossesse

L'arrêt de consommation de tabac réduit les risques d'interruption spontanée de grossesse et d'accouchement prématuré.

3 Favoriser le développement et la croissance du fœtus

Sans les produits de la fumée de tabac, le fœtus est mieux alimenté et oxygéné.

4 Anticiper l'inconfort du travail et de l'accouchement

Les douleurs des contractions seront mieux appréhendées si la dépendance au tabac est accompagnée et traitée.

5 Faciliter la récupération après l'accouchement

Après plusieurs semaines sans fumer, le corps cicatrise mieux et les risques d'infection et de formation de caillots sanguins s'atténuent.

6 Améliorer la sécrétion et la qualité nutritionnelle du lait maternel

Les produits issus de la fumée de tabac réduisent la production et les bénéfices de l'allaitement maternel.

7 Préférer un environnement sans fumée

Dans un espace fermé, la fumée pollue les tissus et surfaces pendant des mois. Préserver les lieux de vie sans fumée permet de réduire les maladies respiratoires et le risque de mort inattendue du nourrisson.

©Hauts-de-France Addictions - Illustrations et conception graphique par Maxime Foulon - 2026



L'arrêt complet de consommation de tabac des futurs parents est le plus profitable pour protéger la maman et l'enfant à venir.

Toute tentative de diminution ou d'arrêt peut être soutenue par un professionnel de santé qui peut vous guider vers des solutions inoffensives, efficaces et confortables pour sortir de la dépendance au tabac sous toutes ses formes.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

hautsdefrance-addictions.org
contact@hautsdefrance-addictions.org • 03 20 21 06 05