

## Rendez-vous en consultation de tabacologie

Katlyne

Diane

Le \_\_\_/\_\_\_/202\_\_ à \_\_\_h\_\_\_

*Pour une écoute sans jugement et détendue, une aide au sevrage, un conseil, des questions... nous nous rendons disponibles pour un rendez-vous de 45 min à 1 heure.*

Venez seule ou accompagnée,  
Les conjoints fumeurs ou  
non fumeurs sont les bienvenus.

*Si vous avez un empêchement ou désistement,  
merci de prévenir le secrétariat au 0262 74 21 73.*



## Rendez-vous en consultation de tabacologie

Katlyne

Diane

Le \_\_\_/\_\_\_/202\_\_ à \_\_\_h\_\_\_

*Pour une écoute sans jugement et détendue, une aide au sevrage, un conseil, des questions... nous nous rendons disponibles pour un rendez-vous de 45 min à 1 heure.*

Venez seule ou accompagnée,  
Les conjoints fumeurs ou  
non fumeurs sont les bienvenus.

*Si vous avez un empêchement ou désistement,  
merci de prévenir le secrétariat au 0262 74 21 73.*



## NOUS CONTACTER

### Numéros utiles :

Rendez-vous des  
consultations : 0262 74 20 20

Standard CHOR : 0262 45 30 30

Consultation uniquement le  
lundi

5 impasse Plaine Chabrier  
Le Grand Pourpier  
97460 Saint-Paul



www.chor.re  
@ch\_ouestreunion

## GROSSESSE SANS TABAC

Pour les femmes ou le couple, le désir et/ou l'annonce d'une grossesse constituent souvent un des éléments déclencheurs pour arrêter de fumer. En plus de votre suivi médical pour votre grossesse, vous pouvez bénéficier de consultations spécialisées avec des sages-femmes du CHOR pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac.



## La consultation tabaco

Des consultations tabacologiques avec une sage-femme pour aider les femmes ou les hommes désireux de diminuer voire arrêter leur consommation de tabac.

Cette activité est réalisée par une sage-femme tabacologue qualifiée qui aide au sevrage tabagique.

### Consultations de suivi avec :

- Entretiens motivationnels (aider à trouver les réelles motivations de chacun)
- TCC (Thérapie Cognito Comportementale)
- Traitements par substitutifs nicotiques auxquelles les femmes enceintes peuvent avoir accès
- Conseils sur le tabac et l'allaitement



Ici on peut parler librement. Si vous avez des questions, nous sommes là pour y répondre.  
Koz à zot ! Nou lé la pou èd à zot.

## Intérêts des séances pour les patient(e)s

Vous pouvez bénéficier de conseils et de soutien pour un meilleur sevrage avant, pendant et après sa grossesse (conseils adaptés sur des alternatives au tabac) avec :

- Plus de motivation grâce au suivi par un professionnel de santé
- Un lieu neutre où vous pouvez parler librement avec un professionnel de santé qui vous aidera en toute bienveillance
- Prise en charge par la sécurité sociale des traitements substitutifs nicotiques
- Aider à une prise de conscience sur les méfaits du tabac

### Les bienfaits du sevrage tabagique pendant votre grossesse :

- 20 min après la dernière cigarette , la pression artérielle et le rythme cardiaque se normalisent
  - 24 heures après , le monoxyde de carbone est éliminé du sang, l'oxygénation du bébé redevient optimale
  - 48 heures après, l'arrêt à une action positive sur la croissance du bébé qui était ralentie par l'intoxication au tabac.
  - Arrêter à tout moment pendant la grossesse permet de diminuer le risque de fausses couches , d'accouchement prématuré, d'hémorragie et de césarienne.
  - Ne plus fumer à la naissance est important pour limiter le risque de mort inattendue du nourrisson et va assurer une meilleure lactation chez la maman.
- Il existe de nombreux bénéfices à l'arrêt du tabac et cela à tout moment de votre grossesse !

## Quelques témoignages



*J'avais très peur avant de venir à la consultation avec la tabacologue car je pensais qu'elle allait me faire la morale et me culpabiliser de continuer à fumer... Ma grossesse avait des complications et malgré cela, c'était compliqué d'arrêter de fumer. L'accueil par la sage-femme était très gentil et bienveillant, elle m'a beaucoup rassurée , déculpabilisée et nous avons trouvé des solutions ensemble pour un sevrage en douceur et sans stress ni manque.»*

Nathalie



*J'ai retrouvé la liberté, un meilleur souffle, et même mon sommeil s'améliore ! L'accompagnement avec la sage-femme m'a permis d'être soutenue, de ne pas prendre de poids et d'être de bonne humeur pendant mon sevrage. Merci. »*

Laura



*Mon mari pensait attendre l'arrivée du bébé pour arrêter de fumer mais finalement grâce aux conseils de la sage-femme il a pu comprendre l'impact du tabagisme passif et arrêter progressivement avant la naissance de notre fille. J'ai pu vivre ma grossesse plus sereinement ! »*

Magalie