

*C'est décidé : nous
arrêtons de fumer...
et ensuite ?*

L'arrêt du tabac chez la femme épargne les ovocytes encore disponibles de ses effets toxiques aigus, restant donc inopérant sur la destruction des ovocytes qui n'ont plus la possibilité de se multiplier dès après l'adolescence.

Chez l'homme, les spermatozoïdes sont en perpétuelle multiplication et la formation de « nouveaux spermatozoïdes » nécessite quelques 75 jours. On peut donc imaginer que ceux-ci seront de meilleure qualité après l'arrêt du tabac.

L'effet chronique irréversible sur la réserve ovarienne en ovocytes devrait inciter les femmes à la réflexion quant à leur avenir reproductif dès la première cigarette !

Docteur Annick DELVIGNE



*Pourquoi pas
VOUS ?*

**Arrêter de Fumer
augmente vos chances
de grossesse**

Vous en êtes capables



*Pour votre enfant
à naître ...*

Afin d'**augmenter vos chances**
de lui construire son petit nid,
une aide à l'arrêt du tabac vous est
proposée par un tabacologue

*Ne laissez pas vos
chances d'être parents
partir en fumée*

LE POINT DE VUE DU TABACOLOGUE

*Pourquoi arrêter
de fumer avant un trai-
tement d'infertilité ?*

Le projet d'enfant est une excellente
opportunité pour un couple de trouver
la motivation indispensable à l'arrêt du
tabagisme.
Les chances de succès de ce projet
parental s'en verront également
améliorées.

*Pourquoi
est-ce si
difficile
d'arrêter de fumer ?*

Le fumeur doit affronter
une triple dépendance :
> physique
> psychologique
> et comportementale

>>>

LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Les substances inhalées contenues dans
la fumée de cigarette passent dans le
sang, en particulier la nicotine.
Elles provoquent un besoin sans cesse
renouvelé de consommation, afin de
maintenir un niveau constant de nicotine
dans le sang.

>>>

LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

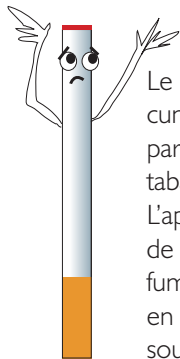
L'inhalation de fumée de tabac induit
des sensations variables en nature et
en intensité d'une personne à l'autre :
bien-être, plaisir, satisfaction, stimulation
physique ou intellectuelle, affirmation
de soi, diminution de l'appétit... Bref,
elle constitue souvent un renforcement
psychologique positif.

>>>

LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE

Toutes les phases de la consommation
d'une cigarette sont profondément
ancrées dans le comportement des
fumeurs. La gestuelle est devenue une
habitude particulière à chacun d'eux,
une sorte d'automatisme : la façon de
la préparer, de l'allumer, de la fumer, le
moment de la consommer, l'association
à certaines activités...

Quelques pistes de réponses...



Le contrôle simultané de chacune de ces trois dépendances participe au succès du sevrage tabagique. L'approche est adaptée au profil de dépendance de chaque fumeur. Réaliser la démarche en couple est également une source de motivation.

>>>

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Selon le degré de dépendance physique, des médicaments spécifiques à l'arrêt du tabac peuvent être proposés. Ces substances suppriment les effets du sevrage à la nicotine, tels que la nervosité, l'irritabilité, l'anxiété,...

> **SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE**

Aider à prendre conscience des émotions et sensations induites par le tabagisme constitue un véritable levier pour travailler la motivation à l'arrêt du tabac. L'écoute respectueuse, l'encouragement, la valorisation des initiatives, l'hypnose, la relaxation ... sont autant d'outils de soutien.

>>>

SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

Par la recherche et la mise en place de comportements ou d'activités qui peuvent remplacer les effets ressentis comme positifs de la cigarette et créer ainsi une dynamique positive alternative.

Qu'En coûtera-t-il ?

L'accompagnement par un tabacologue au sevrage du tabac fait l'objet d'un remboursement par les mutuelles. Pour chacun des membres du couple au besoin, avec un maximum de 8 séances sur une période de deux années.





Clinique Saint-Vincent - CHC Rocourt
Rue Fr. Lefèbvre 207 - 4000 Liège
Centre d'Aide aux Fumeurs
Françoise CHARLES - 0473 38 35 20
Tabacologue - Hypnose

Cachet du tabacologue :

Avec le soutien de :



*L'avis du médecin
spécialiste*

« Fertilité et tabac font
mauvais ménage ! »

Bien avant la conception,
mais aussi tout au long du
processus de procréation, le
tabagisme du couple mine les
chances de réussite du projet
parental.

>>>
DÈS L'ADOLESCENCE...

Le tabac consommé par l'adolescente interpelle peu car sa toxicité cardio-pulmonaire semble d'un autre âge et le désir d'enfant n'est pas d'actualité. Or, le tabac exerce **un effet délétère chronique sur les ovaires dès la première cigarette.**

Cet effet est d'autant plus marqué que le tabagisme est précoce, prolongé et intense : il consiste en une diminution irréversible du nombre d'ovocytes disponibles ultérieurement pour la procréation.

>>>
DÈS L'ARRÊT
DE LA CONTRACEPTION ...

De larges études scientifiques ont mis en évidence un allongement du temps pour concevoir parmi les couples de fumeurs. Attendre un test de grossesse positif pour arrêter de fumer est donc une erreur...

Le risque d'attendre plus d'un an pour être enceinte est nettement plus élevé chez une fumeuse.

Chez l'homme, le tabac affecte la production de spermatozoïdes en quantité, mais aussi en qualité. Il contribue donc à part entière aux difficultés de conception, même si sa compagne ne fume pas !

>>>
DÈS LES PREMIERS SIGNES
D'INFERTILITÉ...

Les problèmes de fertilité sont deux fois plus fréquents parmi les fumeurs.

Le tabagisme des deux partenaires est en cause, qu'il soit actif ou passif, dans la mesure où ses effets toxiques sont dose dépendants.

L'atteinte de la production des gamètes est ici aussi le centre du problème, allongeant simplement le temps pour concevoir pour certains, entraînant une infertilité pour d'autres sans doute plus fragiles ou moins fertiles au départ.

Des traitements existent, mais seront-ils efficaces si le tabagisme persiste ?

>>>
DÈS LA MISE EN ROUTE D'UNE AIDE À
LA PROCRÉATION...

Lorsqu'un problème d'infertilité est mis en évidence, les couples consultent des spécialistes qui leur donneront accès à différentes techniques d'aide à la procréation telles que l'insémination et la fécondation in vitro (FIV).

Ainsi aidés, certains couples considèrent que la technologie va contrecarrer les effets néfastes du tabac, mais il n'en est rien... le tabac reste le premier ennemi des processus de traitement et en **diminue drastiquement l'efficacité** : la femme fumeuse aura besoin de deux fois plus de tentatives de FIV pour être enceinte, le tabagisme du conjoint diminuera les chances du traitement de 40%... !

>>>
DÈS LA CONCEPTION...

L'intégrité des cellules reproductrices (ovocytes et spermatozoïdes) est atteinte jusqu'au sein de leur bagage génétique transmis par les futurs parents à l'embryon. Les chromosomes en sont lésés et ceci a des répercussions négatives sur la qualité génétique de l'embryon conçu. Ceci n'est pas un effet du tabagisme en début de grossesse mais déjà bien avant la conception.

Ceci explique en partie un taux de fausses couches précoces multiplié par deux chez les futurs parents fumeurs, même si seul le compagnon fume.