

COMMUNIQUE DE PRESSE DU 12 OCTOBRE 2015

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION 2015 : « Le moment d'arrêter de fumer ? »

Saisir le moment de la grossesse pour arrêter de fumer avec de l'aide, 4 fois plus de chances d'arrêter de fumer.

Entre 15% et 20% de femmes enceintes fument durant leur grossesse. Pour beaucoup, les conséquences pour la mère et l'enfant sont peu connues. La campagne du CIPRET-Valais informe donc les femmes concernées sur les risques et les comportements à adopter et fait connaître les soutiens à l'arrêt. Peu importe le stade de la grossesse, l'arrêt est bénéfique. Les femmes concernées doivent pouvoir trouver des soutiens et demander de l'aide aux professionnels.

Grossesse et tabagisme

Le tabagisme a des conséquences importantes pour les femmes de manière générale : perturbation du cycle menstruel, règles plus douloureuses et irrégulières, complications veineuses plus fréquentes (surtout en association avec une contraception orale). De plus, la consommation de tabac diminue la fertilité. Arrêter de fumer avant la grossesse serait donc l'idéal pour la santé des femmes. Toutefois, cela n'est pas toujours possible. Pour autant, l'arrêt du tabac est important et bénéfique quel que soit le stade de la grossesse.

Selon une étude menée à Genève (Dupraz J., Swiss Med Wkly, 2013), parmi le tiers de femmes fumeuses, environ 10% arrêteront avant la grossesse, 10% en cours de grossesse et les autres ne cessent pas leur consommation. En Valais, on comptait en 2012 29% de fumeuses (23% en moyenne nationale). Elles sont donc entre 15% et 20% à continuer à fumer durant la grossesse.

Le tabagisme durant la grossesse est non seulement un risque pour le bébé mais aussi pour la mère : risque augmenté de grossesse extra-utérine, fausses couches ou encore saignements. Pour le bébé, prématurité, trop faible poids de naissance, risque augmenté de maladies respiratoires ou encore risque accru de mort subites sont les principales complications observées.

Documentation ciblée

Le CIPRET-Valais a produit deux types de documentations pour les femmes concernées. Une brochure d'information en français et en allemand retrace les faits importants sur le tabagisme et la grossesse, les types d'aides et des astuces contre l'envie de cigarette. Un flyer informe sur la campagne, les principaux risques et les aides à disposition. Ce flyer vient d'être traduit dans trois principales langues des communautés étrangères en Valais (portugais, albanais et serbo-croate) afin que le plus grand nombre ait accès aux informations. Même si le taux de fumeurs est plus élevé parmi les principales communautés étrangères en Suisse, on retrouve parmi les fumeuses la même proportion qui continuent à fumer durant la grossesse que chez les suissesses (Santé maternelle et infantile des populations migrantes, 2015).

Cette documentation est à disposition chez les pharmaciens, médecins, gynécologues et pédiatres, auprès des sages-femmes et des partenaires (centres SIPE, Croix-Rouge, Caritas, Délégués à l'intégration,...). Le

site internet du CIPRET propose des informations complémentaires et la possibilité de faire un test permettant d'évaluer le degré de dépendance à la nicotine. Les brochures et flyers peuvent y être commandés.

Conseils personnalisés

L'information n'est pas toujours suffisante et demander de l'aide augmente les chances de réussir son arrêt. D'ailleurs, la plupart des fumeurs s'attendent à aborder le sujet avec leur médecin de famille et souhaitent des conseils (Monitoring tabac 2010). Le sujet n'est pourtant pas toujours facile à aborder, on peut se sentir coupable et avoir peur d'être jugé. Les professionnels de la santé (médecins, pharmaciens) sont là pour soutenir les femmes concernées et leur proposer des aides. Pour cette campagne, le CIPRET-Valais collabore particulièrement avec les sages-femmes, qui peuvent se former à la méthode de l'entretien motivationnel pour accompagner les femmes enceintes dans leur démarche d'arrêt. Une première formation a eu lieu en mai.

D'autres types d'aides existent également : Smokefree vient de lancer son application Buddy, qui permet à deux fumeurs d'arrêter ensemble en se motivant et Stop-tabac propose un site internet et une ligne téléphonique en différentes langues. Avec sa campagne facebook « J'arrête de fumer », le CIPRET encourage les femmes désirant avoir un enfant à arrêter le plus tôt possible.

Toutes les informations se trouvent sur le site internet du CIPRET : www.cipretvalais.ch

Contact presse :

Delphine Maret Brülhart, responsable de la campagne, 079 698 48 54, delphine.maret@psvalais.ch