

« Ordonnance »

pour un vaporisateur personnel

1. Allez dans une boutique spécialisée
2. Exposez votre situation et vos objectifs au professionnel
3. Essayez divers modèles adaptés au sevrage tabagique
4. Testez divers liquides avec taux élevé de nicotine pour débuter
5. Apprenez à inhale la vapeur
6. Recherchez le plaisir de la bouffée dans la gorge
7. Associez éventuellement vape et substituts classiques prescrits par un soignant
8. Vapotez régulièrement pour ne pas avoir envie de fumer
9. Absorbez une quantité de nicotine totale équivalente à celle fumée auparavant
10. Entreprenez régulièrement votre matériel (résistances)
11. Laissez passer les éventuels effets indésirables passagers (boire de l'eau)
12. Revoyez le professionnel si besoin : réglages, liquides, etc.
13. Contactez votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge
14. Suivez les groupes d'auto-support : SOVAPE, AIDUCE, etc.

D'autres préoccupations ?

- Des consommations d'alcool ?
- De cannabis, cocaïne, opiacés, médicaments ? autres ?
- Psychochologiques ou sociales ?



N'hésitez pas à en parler en toute transparence avec les professionnels de l'équipe « Addictions et grossesse » pour tenter de trouver conjointement des solutions :

- Sage-femmes, obstétriciens, pédiatres, échographistes
- Addictologues, psychiatres, psychologues
- Travailleurs sociaux, etc...
- En lien avec les partenaires externes et tous les services de l'hôpital.



**CENTRE HOSPITALIER
de la Côte Basque**

BP 8 – 64109 Bayonne Cedex

Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie
(ELSA) - Maternité
Dr Gérard Campagne

05 59 44 33 61 - secr.elsa@ch-cotebasque.fr

–
Claire Jabre /Sage Femme addictologue
05 59 44 38 04 - secr.maternite@ch-cotebasque.fr

 Centre Hospitalier de la Côte Basque

Pôle Territorial Prévention et Santé Publique
Plateforme ambulatoire d'Addictologie - ELSA
Pôle Mère-Enfant - Maternité



Illustration : @freepik

**Enceinte,
fumeuse...
et si j'arrêtai
avec la vape ?**



Pourquoi arrêter de fumer?

- Chez une femme enceinte, la toxicité du tabac pour l'enfant est due au **monoxyde de carbone (CO)**, produit par sa **combustion**
- L'apport **d'oxygène** pour l'organisme s'en trouve réduit
- La croissance de l'enfant peut être ralentie (**petit poids de naissance**)
- Le taux de CO est proportionnel à la **quantité** de fumée inhalée ; il est **mesurable** dans l'air expiré par un testeur de CO
- Le tabac peut provoquer d'autres **sérieuses complications** : prématurité, décès du fœtus ou de l'enfant



La nicotine ?

- En partie responsable de la dépendance au tabac, elle est **inoffensive chez un fumeur**
- On peut la **prescrire** chez une femme enceinte pour faciliter le sevrage
- Elle se présente sous diverses **formes** (patches 16h, comprimés, etc...), prises en charge par l'assurance-maladie

Si vous n'arrêtez pas spontanément de fumer :

- quelque soit le stade de votre grossesse
- avec ou sans traitement médical

tous les moyens sont bons pour y parvenir vue l'importance des enjeux !

Et la vape ?



- Pas de combustion = pas de fumée = **PAS DE CO !**
- Seulement de la vapeur
- **95% des autres produits toxiques en moins** par rapport au tabac
- Des **e-liquides** à la composition pharmaceutique connue
- Un apport de **nicotine** variable selon le dosage
- Pas de tabagisme passif
- Pas d'impact sur la croissance des enfants

Le moyen le plus efficace pour réduire et abandonner le tabac avec un certain plaisir depuis bientôt 20 ans !

UNE FEMME ENCEINTE VAPOTEUSE EXCLUSIVE PEUT SE CONSIDÉRER COMME NON-FUMEUSE !