



**Un soutien  
professionnel  
multiplie par quatre  
vos chances de  
réussir à arrêter  
de fumer!**

**Adressez-  
vous à un  
spécialiste.**



## **Vous allez devenir parents, saisissez cette occasion pour arrêter de fumer!**

- **Vous permettez à votre enfant de commencer sa vie en meilleure santé.**
- **Vous réduisez le risque de fausse couche et d'accouchement prématuré.**
- **Le risque de poids trop faible à la naissance diminue.**
- **Le risque de mort subite du nourrisson diminue.**

## Saisissez votre chance



Vous allez devenir parents, félicitations! À ce tournant de leur vie, nombre de femmes et d'hommes réussissent à arrêter de fumer. Vous aussi, saisissez cette chance. Vous n'êtes pas seuls! Des professionnels vous aideront à vous libérer du tabac.

**Saviez-vous que sans fumée, votre bébé reçoit immédiatement plus d'oxygène vital par le placenta?**

## Toute cigarette en moins compte

Pour votre santé et celle de votre bébé, le mieux est d'arrêter de fumer le plus vite possible. Car chaque cigarette fumée fait du mal, il n'y a pas de petite dose sans risque!



## Un soutien professionnel est utile, c'est prouvé



Il existe différents auxiliaires qui aident à arrêter de fumer. Faites appel à un soutien professionnel! Vous augmenterez ainsi vos chances de réussir à arrêter de fumer et vous permettrez à votre enfant de commencer sa vie dans des conditions idéales.

## L'entourage aussi a une responsabilité, surtout vous en tant que père

Le tabagisme passif fait aussi du mal à votre enfant, et cela dès avant la naissance! En tant que futur père, arrêtez vous aussi de fumer et faites ainsi de votre logement un lieu sûr pour votre bébé. Si des membres de la famille ou des amis ne peuvent pas arrêter de fumer, veillez à ce qu'ils ne fument pas en présence de votre femme enceinte, p. ex. dans l'appartement ou dans la voiture.



**Plus vite vous réussissez à arrêter de fumer, mieux c'est pour votre enfant!**

**Acceptez de l'aide et multipliez par quatre vos chances de réussir à arrêter de fumer.**

**Nous vous aidons à arrêter de fumer pendant la grossesse!**

**Votre médecin/pharmacien-ne/sage-femme vous aidera volontiers.**

**Consultation de désaccoutumance au tabac**

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik

Tel. 061 265 50 05

E-Mail: [anmeldung.medpol@usb.ch](mailto:anmeldung.medpol@usb.ch)

**Conseil téléphonique pour arrêter de fumer**

Ligne stop-tabac

0848 000 181 allemand/français/italien

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbe/croate/bosniaque

0848 187 187 turc

0848 189 189 romanche



Ou en ligne à l'aide du formulaire d'inscription:

[www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular](http://www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular)

**Informations sur les méthodes pour arrêter de fumer**

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22 / E-Mail: [info@llbb.ch](mailto:info@llbb.ch)

**Informations générales sur la santé / adresse de commande**

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Prävention

Tel. 061 267 45 20 / E-Mail: [md@bs.ch](mailto:md@bs.ch) / Web: [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)