



## Après avoir arrêté de fumer, faut-il une période de sevrage avant de concevoir un bébé ?

Rubrique : questions-réponses - Date : vendredi 9 mars 2012

---

Bonjour, je suis sur le point d'arrêter de fumer pour faire un bébé. Mon ami souhaite attendre 6 mois avant d'en faire un (pour que mon corps soit débarrassé de tous les produits de la cigarette) mais moi je ne souhaite pas car j'ai peur de reprendre la cigarette. Y-a-t-il des études sur ce sujet ? Qu'est-il préconisé ?

Merci d'avance pour votre réponse.

### Réponse :

Les bénéfices de l'arrêt du tabac peuvent être remarqués très rapidement. L'un des produits de la cigarette le plus nocifs pour le fœtus est le monoxyde de carbone : il est éliminé de votre organisme très rapidement, en quelques heures, ainsi que la nicotine. Les autres produits toxiques de la fumée ont besoin d'être dégradés par le foie avant d'être éliminés en quelques jours par les urines et les selles.

Ce que vous ne devez pas oublier par contre, c'est que les femmes fumeuses ou ex-fumeuses mettent en moyenne plus de temps à concevoir que les femmes non fumeuses. D'où l'intérêt d'inscrire votre projet d'arrêt du tabac dans la durée. Mettez toutes les chances de votre côté et si vous craignez de ne pas y arriver, consultez un tabacologue pour vous faire aider et assurez-vous de la réussite du sevrage. Vous réussirez à débiter une grossesse dans les meilleures conditions, sans reprendre la cigarette.

Visitez le site [www.grossessesanstabac.fr](http://www.grossessesanstabac.fr) vous y trouverez des conseils, des informations validées par des professionnels et des adresses utiles.

JM