



**Je suis enceinte**  
— J'arrête de fumer —  
sur Facebook

**Vous êtes dans les 1ers jours d'arrêt ?  
Vous avez déjà arrêté ? Votre conjoint continue de fumer ?  
Vous n'arrivez pas à arrêter ?**

**L'Association des Sages-Femmes Tabacologues  
est là pour vous soutenir dans l'arrêt du tabac.**



### ACCOMPAGNEMENT

Retrouvez des réponses concrètes  
aux problématiques  
que vous pouvez rencontrer :  
*peur de la prise de poids,  
entretien de la motivation, alimentation,  
sommeil, beauté, activité physique,  
traitements substitutifs, etc.*



Avant, au début, au milieu  
ou en fin de grossesse,  
en finir avec le tabac  
est la meilleure décision  
à prendre pour votre bébé  
comme pour vous.

### COMMUNAUTÉ

Le groupe Facebook «Je suis enceinte, j'arrête de fumer»  
est un espace d'entraide qui vous permet d'échanger  
entre vous et avec des sages-femmes tabacologues.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions sur le tabagisme  
et comment arrêter de fumer pendant la grossesse.  
Pour avancer, s'entraider et réussir à ne plus fumer,  
ensemble c'est plus facile.



Vous avez des questions,  
nous sommes là pour y répondre !  
Retrouvez-nous sur Facebook  
ou sur [enceintejarredefumer.fr](https://www.facebook.com/enceintejarredefumer)



Avec le soutien financier du Fond de Lutte contre le tabac

