

Pour plus d'informations,

 Rejoignez-nous  
sur Facebook !



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

Rejoignez  
le groupe Facebook!

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

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

**Vous avez des questions,  
nous sommes là  
pour y répondre !**

Écrivez-nous sur la page Facebook  
«Je suis enceinte, j'arrête de fumer»



Avec le soutien financier du Fond de Lutte Contre le Tabac



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



Association Nationale des  
Sages-Femmes  
Tabacologues

APPRI  
Maternité  
sans  
tabac

ALLIANCE  
contre le tabac

HAUTE-NORMandie  
L'Assurance  
Maladie

HAUTS-DE-FRANCE  
ADDICTIONS

ANESF  
association nationale  
des étudiant·e·s sages-femmes



## ACCOMPAGNEMENT

Pour vous aider à prendre de nouvelles habitudes de vie : rendez-vous sur notre page Facebook et 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, humeur, traitements substitutifs, etc.

## COMMUNAUTÉ

Il existe également un groupe Facebook pour les femmes enceintes qui pensent à arrêter de fumer, celles qui ont passé le pas, ainsi que pour celles qui, ayant cessé de fumer, viennent témoigner.

Ce groupe 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.**

## Je suis enceinte — J'arrête de fumer —

**Vous envisagiez d'arrêter ?  
Vous êtes dans les premiers jours d'arrêt ?  
Vous avez arrêté depuis plus longtemps ?**

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

Sur la page Facebook «Je suis enceinte, j'arrête de fumer», vous trouverez :

- une web-série qui va répondre à vos questions,
- des témoignages
- une actualité sur le sevrage tabagique : informations, méthodes d'aide, conseils, 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.

