



# Tabagisme et grossesse

La plupart des gens savent que fumer nuit à la santé des femmes enceintes et de leur bébé. Vous serez en meilleure santé et votre bébé également si vous cessez de fumer et évitez la fumée secondaire. Il est préférable de le faire avant de devenir enceinte, sachez toutefois que vous pouvez faire une différence en diminuant ou en cessant de fumer à tout moment.

Il y a plusieurs façons d'arrêter de fumer, pensez-y! Vous pouvez également demander aux amis et aux membres de la famille de sortir dehors.



**Ce ne sera peut-être pas facile.  
Il n'y a aucun mal à demander de l'aide.**

**Vous pouvez y arriver!**

**[www.canadiensensante.ca/hp-gs/index\\_f.html](http://www.canadiensensante.ca/hp-gs/index_f.html)**

***best start  
meilleur départ***

by/par health **nexus** santé