

## Nourrir la vie! \*

### La cigarette électronique est-elle sécuritaire durant la grossesse ?



**Non.** La sécurité de ce produit pour le fœtus et la mère n'est pas démontrée. Et la cigarette électronique contient aussi généralement de la nicotine.

Pour le moment, il y a peu de données sur la sécurité de la cigarette électronique chez les femmes enceintes. Elle est fortement déconseillée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et ne doit pas être recommandée à une femme enceinte, qu'elle fume ou ne fume plus.

Certaines femmes vont se tourner vers la cigarette électronique, aussi appelée e-cigarette, dans le processus de cessation du tabagisme. Bien qu'il s'agisse d'un moyen pour diminuer le nombre de cigarettes fumées, la sécurité de ce produit pour le fœtus et la mère n'est pas prouvée.

La cigarette électronique contient moins de composés toxiques que la cigarette régulière et ne contient pas de monoxyde de carbone. Par contre, il est possible qu'elle contienne de la nicotine, ce qui pourrait avoir un impact négatif sur le développement du fœtus. Qui plus est, les doses peuvent varier d'un produit à l'autre. Or, aucune dose de nicotine n'est sans risque pour le fœtus. La vapeur dont émane la cigarette électronique peut aussi contenir des irritants. Enfin, les substances aromatisantes pourraient elles aussi être dommageables, notamment aux cellules de l'embryon.

L'abandon du tabagisme est préférable avant de planifier une grossesse. La ligne téléphonique pancanadienne 1-866-JARRETE (1-866-527-7383) fournit de l'aide pour les personnes qui désirent arrêter de fumer.

\* Rappelons que [Nourrir la vie](#) est un programme du Dispensaire qui permet aux intervenant(e)s en périnatalité oeuvrant au sein d'un organisme communautaire au Québec d'avoir accès à des articles, comme celui-ci, à de la formation et à des sources d'informations importantes en nutrition périnatale leur permettant de mieux intervenir auprès de leurs clientèles. Son accès est gratuit! Passez le mot!