Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

ALCOOL, TABAC, CANNABIS

Tabac, alcool, cannabis : protéger bébé

Zéro alcool du début à la fin de la grossesse. Aucune quantité n'est reconnue sans danger : l'alcool traverse le placenta et peut léser les organes et le cerveau du bébé (troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale). Arrêter, même tard, reste utile.

Alcool

- Vin, bière, cidre, apéritif, champagne : **pas une goutte**.
- **Alcool Info Service** : **0 980 980 930**, 7 jours sur 7, appel anonyme et non surtaxé.

Tabac

- Davantage de fausses couches, de grossesses extra-utérines, de prématurité, de retards de croissance, de morts fœtales et de morts inattendues du nourrisson.
- Seul l'**arrêt complet** protège ; il est bénéfique quel que soit le terme.

Cannabis

- **À arrêter** dès que possible : son principe actif (THC) franchit le placenta et se retrouve dans le lait maternel.
- Il est associé à un petit poids de naissance et à la prématurité.

Se faire aider pour arrêter de fumer

Tabac Info Service : 39 89

- Le **39 89** : accompagnement téléphonique gratuit, rendez-vous possible avec un tabacologue.
- **Vapoteuse** : les données ne permettent pas de la proposer comme méthode d'arrêt pendant la grossesse.
- Si l'arrêt sans aide échoue, des **substituts nicotiniques** (patchs, gommes) peuvent être prescrits ; ils sont alors remboursés.
- **Chicha (narguilé)** : à éviter, elle freine aussi la croissance du bébé.

La fumée des autres

Même sans fumer, la fumée inhalée nuit au fœtus : évitez les lieux enfumés ; **personne ne fume dans le logement**.

Osez en parler

Votre médecin ou votre sage-femme peut vous accompagner, **sans jugement**, et vous orienter si besoin.

Sources · Grangé G et al., RPC CNGOF-SFT Tabac et grossesse, *Gynecol Obstet Fertil Senol* 2020;48:539-45 (PMID 32289497) · Alcool Info Service (Santé publique France), Pourquoi ne pas boire pendant la grossesse, 2024 · Tabac Info Service, Grossesse sans tabac, 2022 · AFPA (mpedia, sante.fr), Tabac et grossesse, 2026 · Thayyil B, Yusuf K, *J Perinatol* 2025;45:1503-12 (PMID 40797024).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.