Féminité & Tabagisme



AVIQ

a.s.b.l.
SEPT
Soutien Et Prévention Tabagique

Introduction

Le tabagisme au féminin

Bienvenue dans ce livret consacré à la relation entre le tabagisme et la féminité*, à travers les différentes périodes de la vie. Nous explorerons ensemble les différentes étapes de la vie d'une femme en lien avec le tabagisme**.

Le triple objectif que nous nous sommes donné est de vous apporter de l'information, d'ouvrir à la réflexion et vous partager des pistes pour changer éventuellement un aspect de votre consommation (diminution ou arrêt tabagique).

Nous vous souhaitons une agréable lecture !

L'asbl SEPT

Située à Mons mais active sur tout le territoire wallon, l'équipe de l'asbl Soutien Et Prévention Tabagique est constituée de psychologues et de tabacologues, de responsables de la communication et d'un pôle secrétariat. Les missions principales du service sont : l'offre de consultations individuelles aux personnes fumeuses, l'animation de groupes de paroles en différents lieux de vie et la formation des professionnels. Partenaire du Plan Wallon Sans Tabac, l'asbl co-organise notamment la campagne de sensibilisation "Mai le Paquet".

*Les éléments abordés dans ce présent livret ne sont que le reflet des données d'ordre généraliste. Nous savons qu'il y a de nombreuses façons de vivre sa féminité.

**Tout au long de ce livret, nous évoquerons la cigarette "traditionnelle" (à base de tabac) et non la cigarette électronique car l'état actuel des connaissances sur ce produit en perpétuelle évolution ne nous permet pas d'apporter des informations suffisamment étayées sur les risques encourus. Cependant, il va de soi que les aspects symboliques, sociaux, émotionnels et physiques liés au tabac évoqués dans ce livret sont également retrouvés avec les nouveaux produits (puff, vape, snus...).



Adolescence

Les premières expériences

L'adolescence est une période durant laquelle on quitte **l'insouciance** de l'enfance sans pour autant entrer complètement dans le monde **des adultes** et **des responsabilités**.

C'est un temps durant lequel on construit **son identité** et on crée de nouveaux repères, parfois en faisant face à **des choix difficiles**.

Durant cette période on sera donc amené à tester de **nouvelles choses**, comme par exemple fumer, ou non, **sa première cigarette**.

Une série de raisons peut pousser un jeune à commencer à fumer à ce moment précis de la vie.

- Prendre ses propres décisions
- Adopter une routine
- Faire des nouvelles expériences
- Gérer ses émotions
- Se chercher une identité
- Braver un interdit
- Imiter un groupe d'amis





A savoir

L'industrie du tabac va tenter de séduire l'adolescent en lui promettant une solution à ses problèmes. Une fois le produit rencontré par le consommateur, la nicotine fait le reste : la dépendance est vite installée (voir glossaire* : dépendance), un client longue durée est né !

L'adolescence est une période cruciale, lorsque l'on regarde au niveau biologique on réalise que le cerveau n'est pas encore mature. Certaines zones sont encore en cours de développement : celles responsables de la prise de décision et de l'inhibition des comportements impulsifs... mais aussi celles de la régulation des émotions !

C'est également pour cela que le cerveau d'un adolescent est très sensible à l'impact des drogues, commencer à fumer à l'adolescence peut créer un attachement particulier envers la cigarette et engendrer une plus grande dépendance à l'âge adulte (à la cigarette ainsi qu'à d'autres produits) avec une plus grande difficulté à réussir un sevrage.

L'influence des amis constitue une difficulté supplémentaire dans le sevrage tabagique. Fumer représente un important facteur d'appartenance pour les adolescents qui, avec le soutien émotionnel, la proximité et l'intimité relationnelle, sont des aspects nécessaires au développement naturel de l'adolescent.



Je comprends mieux

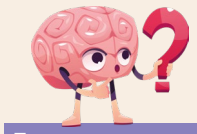
Tout cela explique pourquoi l'âge légal pour acheter des cigarettes a été postposé en Belgique (de 16 à 18 ans) : pour reculer le plus possible l'âge d'initiation. Certains pays l'ont même augmenté à 21 ans !

(*) chaque astérisque réfère à un élément du glossaire

PUBERTÉ HORMONES ET TABAC

Modifications hormonales

La puberté est un processus se déroulant sur plusieurs années, contrôlé par deux hormones : les œstrogènes et la progestérone produits dans les ovaires. Ces hormones sont responsables des changements tels que..



Je comprends mieux

Quand on fume, on est exposé à de nombreuses substances telles que le monoxyde de carbone qui limite l'apport d'oxygène au corps. A l'adolescence, le tabac et ses dérivés peuvent impacter la puberté et le manque d'oxygène dans les cellules peut avoir un impact négatif sur le développement musculaire ainsi que sur la croissance.



A savoir

Peut-être que vous tentez de trouver dans le tabagisme une solution de contrôle du poids en raison de l'effet coupe-faim de la nicotine et de l'augmentation des dépenses énergétiques du métabolisme. Toutefois, il faut savoir que la consommation de tabac provoque une modification de l'équilibre hormonal qui entraîne une nouvelle répartition des graisses corporelles au niveau du ventre. Cet effet recherché est particulièrement préoccupant durant la période de la puberté où les inquiétudes liées à l'apparence physique sont accentuées.



* Développement hormonal

* Impact du tabac

Mes cycles menstruels et moi

Un cycle menstruel varie entre 21 et 35 jours et commence le premier jour des règles (des saignements) pour se terminer le premier jour des règles suivantes. La première partie du cycle voit le taux d'œstrogènes augmenter, ce qui entraîne d'abord un épaississement de la paroi de l'utérus (constituée de sang et de tissus), afin de créer une sorte de coussinet confortable pour accueillir un éventuel embryon en cas de conception. Cette augmentation hormonale permet la libération d'un ovule par l'un des deux ovaires : c'est l'ovulation. La deuxième partie du cycle sera, elle, liée à la présence ou non de fécondation :

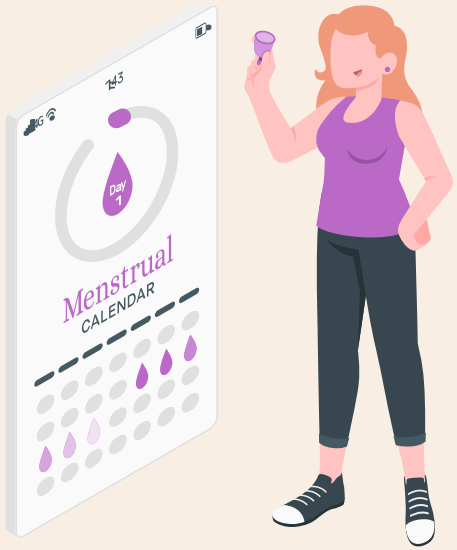
- L'ovule est fécondé par un spermatozoïde, il va se nicher et se développer dans la paroi de l'utérus durant toute la grossesse.

- L'ovule n'est pas fécondé, il ne se fixe donc pas à la paroi de l'utérus.
Le taux d'œstrogènes diminue et l'ensemble des tissus créés pour recevoir l'ovule fécondé et l'ovule lui-même quitte l'utérus en direction du vagin : ce sont les menstruations.



A savoir

Les œstrogènes jouent donc un rôle important dans la régulation du cycle menstruel, or le tabac diminue le taux d'œstrogènes ! Cette diminution risque d'entrainer des cycles menstruels irréguliers, plus courts et plus fréquents, et sans garantie de libération d'un ovule ! Le tabagisme, qu'il soit actif ou passif, favorise également les douleurs durant les règles (dysménorrhée).



L'influence sociale

Pourquoi on fume ?



Malgré les croyances populaires, la question de "se donner un genre" et "d'appartenir au groupe" arrive bien en fin de liste pour les jeunes… après la gestion des émotions, la bravation d'interdit, l'expérimentation ou la gestion de l'ennui.

Mais la raison de l'appartenance reste présente et requiert qu'on y prête attention, on peut être en quête de soi et chercher à se définir. Ce besoin de se sentir légitime et de faire partie d'un groupe peut influencer nos choix, y compris celui de commencer à fumer. Le tabac devient parfois un symbole, un moyen d'affirmer son identité.

Comprendre cette dynamique peut aider à voir que les choix faits pour s'intégrer ne correspondent pas toujours à qui l'on est vraiment. Les images que l'on voit dans les médias ou sur les réseaux sociaux montrent souvent la cigarette comme un signe de liberté ou de force. En apprenant à décrypter ces représentations et à en discuter, on peut réaliser que fumer n'est pas toujours un choix personnel mais une réponse à des influences extérieures. Il est donc possible de se définir autrement !

Un sevrage ?
C'est possible

Vous pensez que ce n'est pas possible d'arrêter de fumer en ce moment ? Et pourtant si ! L'arrêt du tabagisme à l'adolescence permet une amélioration de l'apparence physique ainsi qu'une diminution de l'anxiété et de la dépression qui peuvent influencer négativement l'estime de soi. On vous explique pourquoi et comment !



Mon chemin vers le sevrage

On s'informe



Il est toujours utile de se renseigner auprès de professionnels formés* et de confiance, ce livret représente déjà une première étape vers le changement...

On planifie

Un plan peut offrir un sentiment de contrôle et réduire l'anxiété liée à l'arrêt, fixer une date pour arrêter, préparer des stratégies pour gérer les envies, et déterminer des étapes pour mesurer ses progrès.

On parle

Il sera important d'apprendre à verbaliser ce que l'on ressent auprès de ses proches ou d'une personne de confiance durant cette vague d'émotions à laquelle on sera confronté. Auprès de qui ? Un membre de la famille, un ami, un professionnel de la santé...

On s'amuse

On peut remplacer le besoin de fumer par des activités amusantes comme du sport, du dessin, des hobbies créatifs, jouer d'un instrument, cuisiner ou passer du temps avec des amis. il sera utile de trouver des moyens agréables pour détourner l'attention du tabac.

Conseils pour les adultes de référence

Quand on passe du temps de qualité ensemble en famille, on réduit l'envie de chercher un sentiment d'appartenance dans des groupes qui valorisent des comportements à risque. Plus on se sent compris et entouré, moins on a besoin de compenser ce besoin par le tabac.

Quand on discute sans jugement, on permet aux jeunes d'exprimer librement leurs pensées et leurs doutes. Intéressez-vous à leur consommation et à ce qui les attire dans le fait de fumer…

Astuce :
C'est important de le questionner sur ce qu'il sait déjà avant de le noyer d'informations.

Le comportement des adultes a une influence directe sur les jeunes. Même si l'on fume, on peut se montrer totalement transparent sur les défis que représente la dépendance et leur parler de leur propre parcours.

En évitant de fumer devant eux (attention au tabagisme passif*) et en abordant le sujet avec sérieux, on sensibilise les jeunes aux dangers du tabac et on leur montre qu'on prend ce sujet à cœur.

Leur parler de techniques alternatives, comme le sport, la méditation ou des activités créatives... Réfléchir à ce que l'on fait soi-même quand ça va mal leur donnera des outils pour faire face aux difficultés de la vie sans avoir besoin de dépendre de substances.

Ne pas hésiter à prendre contact avec un professionnel, les psychologues aussi sont là pour ça.



Sensibiliser aux impacts à court et long terme : on a parfois tendance à penser que les risques sont lointains. On peut expliquer les effets immédiats du tabac, comme la baisse d'énergie, la mauvaise haleine ou les répercussions sur la peau pour montrer que cela a un impact direct sur notre quotidien.

Ressources

Vous vous sentez désemparée face à la question tabagique ? Une foule de professionnels sont là pour vous. Il n'y a qu'un pas à franchir pour les rencontrer... A bientôt ?

Votre médecin

Un tabacologue

Trouvez votre tabacologue sur repertoire.fares.be ou appelez tabacstop 0800/111.00

Un psychologue

Votre pharmacien

Votre gynécologue

Le SEPT

Un pédiatre



Remerciements

Un immense merci à nos relecteurs externes en or :

Jean Hick : médecin généraliste
Françoise Delbeke-Vroman : infirmière-tabacologue
Véronique Pisco : sage-femme, infirmière- tabacologue
Aurélie Barta : gynécologue
Pauline Gorzula : sage-femme

Féminité & Tabagisme

La vie d'une femme est jalonnée de petites et grandes étapes.

Ce livret apporte modestement sa contribution à la réflexion en mettant le projecteur sur le lien avec le tabagisme.

Vous y trouverez des informations, des conseils et des ressources pour vous accompagner pas à pas dans chaque moment de votre vie.

Pourquoi fume t-on à l'adolescence ?

Quel impact sur la grossesse ?

Comment prendre soin de soi, de son corps et de ses émotions ?

Comment arrêter de fumer pourrait aider à gérer les symptômes de la ménopause ?

Ce livret se veut multigénérationnel, il se transmet de femme à femme.

Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région wallonne

Opérateur en prévention et promotion de la santé agréé par la Région wallonne

Avec le soutien de l'

AVIQ

a.s.b.l.
SEPT
Soutien Et Prévention Tabagique

www.sept.be
email@sept.be
065/317.377
Mons