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...).

Contraception

PROTECTION SANTÉ ET TABAC

Vous avez décidé d'avoir recours à un moyen de contraception mais vous vous y perdez tant le choix est large ?

On vous a dit que si vous fumiez alors que vous preniez la pilule, c'était dangereux mais vous ne savez pas exactement pourquoi ?

Certaines formes de contraception hormonale sont en effet déconseillées en présence de tabagisme. Pas de panique cependant, si vous ne souhaitez pas arrêter de fumer actuellement, des alternatives qui ne mettront pas votre santé en jeu existent.



A savoir

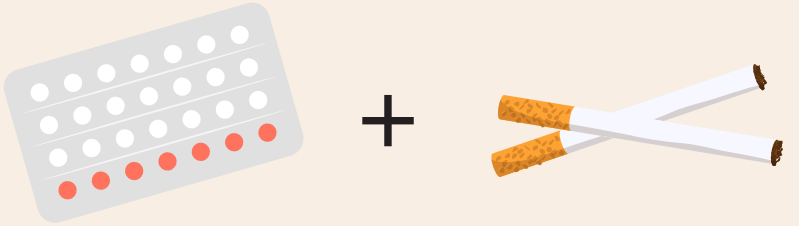
La première chose à faire est d'informer votre gynécologue ou votre médecin que vous fumez. Cela vous permettra de discuter ensemble des moyens de contraception (voir page 24) les plus adaptés à vos envies et votre mode de vie. Se protéger d'un enfant non désiré OUI mais pas au prix de votre santé.





Je comprends mieux

Les méthodes naturelles (retrait, abstinence périodique...) ou barrières (préservatif, diaphragme...) ne sont pas impactées par le tabagisme. Seuls les contraceptifs hormonaux sont en cause.
En effet, ce sont les pilules combinées (oestrogène + progestérone) qui sont en cause : agissant sur la tension artérielle et la viscosité du sang, elles forment un cocktail explosif avec la fumée du tabac qui agit de même !



Diamètre des vaisseaux sanguins réduit
Formation de caillots sanguins

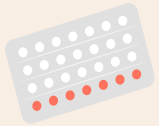
Accident vasculaire cérébral (AVC)
Embolie pulmonaire
Infarctus du myocarde
Thrombose veineuse (phlébite)

Le sang circule donc plus difficilement, ce qui entraine un risque accru de nombreuses maladies cardiovasculaires, on parle d'un risque de 6 à 10 fois plus élevé en cas de tabagisme !

Nous noterons que ces risques augmentent avec l'âge, la présence de surpoids, d'hypertension artérielle ou encore d'affections cardiaques vasculaires et le dosage d'oestrogènes. S'il y a des variables que nous ne maitrisons pas, certaines peuvent être modifiées via un aménagement de nos modes de vie : le fameux "manger bien, bouger mieux respirer sain".

Comment choisir ?

On récapitule

Méthodes contraceptives*	Vous avez moins de 35 ans	Vous avez plus de 35 ans et vous fumez moins de 15 cigarettes par jour	Vous avez plus de 35 ans et vous fumez plus de 15 cigarettes par jour
 Méthodes oestroprogestatives : pilule, implant et injection	Nécessite un suivi médical attentif	Non recommandées sauf si aucune alternative acceptable. Nécessite un suivi médical rigoureux	Déconseillées au vu des risques encourus
 Méthodes naturelles : retrait, thermomètre, calendrier, observation de la glaire cervicale	Oui	Oui	Oui
 Méthodes “barrière” : diaphragme, spermicide, préservatif masculin et féminin, cape cervicale	Oui	Oui	Oui
 Méthodes progestatives : pilule, implant et injection	Oui	Oui	Oui
 Stérilet en cuivre ou au levonorgestrel	Oui	Oui	Oui

*Ces méthodes ne sont pas classées selon leur efficacité contraceptive ni selon leur protection envers les maladies sexuellement transmissibles

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