Féminité & Tabagisme



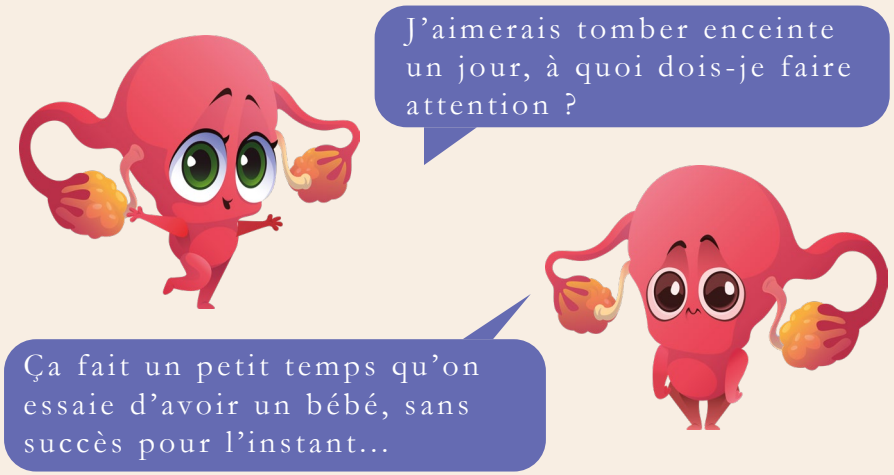
AVIQ

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



Fertilité

FERTILITÉ CONCEPTION ET TABAC



Vous vous posez des questions sur une future conception ?

Faisons le topo du lien existant entre tabagisme et fertilité.

Comme expliqué en page 14 (menstruations), les œstrogènes jouent un rôle important dans la régulation du cycle menstruel : son augmentation en première partie de cycle permet la libération d'un ovule et l'épaississement de la paroi de l'utérus afin d'accueillir l'ovule fécondé. Or, nous l'avons également abordé à plusieurs reprises, fumer diminue le taux d'œstrogène ! Cette diminution risque de semer la pagaille quand il s'agira de calculer à quel moment la conception est le plus propice. Le cycle pourrait ne pas être régulier et un ovule ne serait pas systématiquement libéré, compromettant dès lors les chances de tomber enceinte.

En cas de tabagisme, on constate un délai de conception plus important d'un an par rapport à un couple non fumeur. La difficulté de conception peut être expliquée du côté de la femme par :

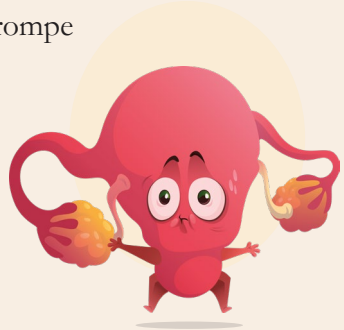
- L'anovulation (absence d'ovule) : il n'y a pas d'ovule à féconder.
- La difficulté de nidation :
  la paroi de l'utérus n'est pas assez épaisse pour voir s'implanter l'ovule fécondé où l'oeuf se fixe dans une trompe de Fallope.

Et du côté de l'homme par :

- Une quantité et une qualité moindre des spermatozoïdes

Pour potentialiser les chances de voir une grossesse se concrétiser, l'arrêt tabac avant de penser concevoir est une excellente idée car cela augmente les chances de réussite et permet de vivre une grossesse plus sereine car moins risquée.

Une particularité : la grossesse extra-utérine (GEU)



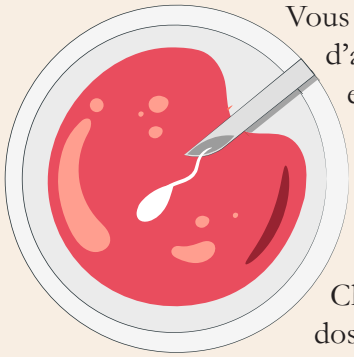
Normalement, la fécondation se produit dans la trompe de Fallope et l'œuf fécondé migre en direction de l'utérus pour s'y fixer (c'est la nidation).
Or dans certains cas (1 à 2 % des grossesses), il se fixe dans la trompe de Fallope (parce que le passage menant à l'utérus est obstrué par exemple).
Cette particularité est un danger majeur pour la santé de la femme : l'oeuf grandit dans la trompe qui peut rompre ce qui risque de déclencher une hémorragie... et une infertilité.

Les facteurs de risques d'une GEU sont :



Certains composés toxiques de la fumée bloquent les contractions des trompes qui dirigent normalement l'embryon vers l'utérus. L'embryon se trouve donc coincé dans la trompe et s'y développe. Le risque de GEU est donc plus important en cas de tabagisme.

Fécondation in vitro



Vous avez décidé, après de nombreuses tentatives, d'avoir recours à la science pour concevoir un enfant ? Dans ce cas-ci également, le fait de fumer peut compliquer les choses… En effet, le recours à la procréation médicalement assistée n'annule pas les difficultés de conception liées au tabagisme conjugal.

Chez les femmes qui fument, il faut davantage doser les médicaments pour stimuler l'ovulation, il y a moins d'embryons par tentative, le taux d'implantation diminue de plus de 20 % et deux fois plus d'essais sont nécessaires pour concevoir.
Même l'exposition au tabagisme passif* nuit aux chances de succès.

En cas de tabagisme masculin, les spermatozoïdes et le liquide séminal sont affectés négativement également et peuvent compromettre les essais.

- Diminution du nombre des spermatozoïdes dans le liquide séminal
- Diminution de la mobilité des spermatozoïdes (nécessaire pour arriver à atteindre l'ovule et le féconder)
- Augmentation des spermatozoïdes anormalement formés (et donc des difficultés à féconder l'ovule)

C'est pourquoi, dans certains pays, le recours à la FIV n'est pas gratuit si l'un des partenaires fume.



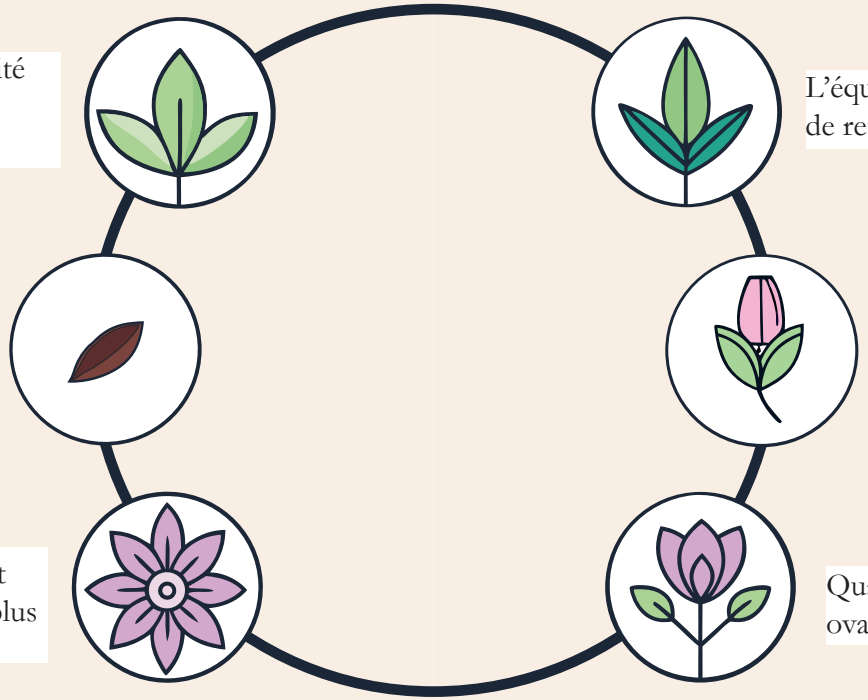
Je comprends mieux

Lors de la procréation, le tabagisme a donc des effets tant vis-à-vis des femmes que des hommes.
Mais pas de panique, lors de l'arrêt du tabac, ces effets négatifs liés au tabac peuvent disparaître rapidement : on parle de **trois mois** !

Amélioration de la motilité et de la morphologie des spermatozoïdes

Rétablissement des mouvements des cils des trompes de Fallope permettant une meilleure circulation de l'ovule

Les troubles érectiles liés au tabac s'atténuent ce qui permet de retrouver une vie sexuelle plus satisfaisante



L'équilibre hormonal se rétablit, permettant de retrouver des cycles réguliers

Lubrification naturelle pour des relations sexuelles plus agréables

Qualité des ovules et réserve ovarienne conservée

La clé pour améliorer la fertilité, tant pour les hommes que pour les femmes, réside donc dans l'arrêt du tabac. En adoptant cette démarche, le corps retrouve progressivement un fonctionnement optimal et la santé reproductive s'améliore de manière significative. Il n'est jamais trop tard pour consulter des professionnels de santé, qui pourront proposer des conseils personnalisés et accompagner chaque étape du parcours.

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