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...).

Glossaire



Tabagisme passif

Le tabagisme passif désigne l'exposition et l'inhalation involontaire d'un individu à la fumée de tabac dans l'environnement. C'est aussi l'exposition « in utero » du fœtus via le système sanguin maternel contenant des produits de combustion du tabac.

Ce type d'exposition est nocif car la fumée du tabac contient plus de 7 000 substances chimiques, dont nombreuses sont toxiques et cancérogènes.

On distingue trois types de fumée appelés courant :



1. Les différents courants de la fumée de tabac

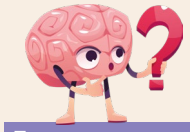
Primaire : la fumée inhalée par le fumeur.

Secondaire : la fumée expirée par le fumeur et libérée par le bout de la cigarette (= fumée ambiante). Étant donné que cette fumée est produite à des températures plus basses, le taux de certaines substances est plus élevé dans celle-ci que dans le courant primaire (2 fois plus de monoxyde de carbone, 3 fois plus de goudrons par exemple).

Tertiaire : ce sont les éléments du courant secondaire qui se déposent sur les surfaces (vêtements, meubles, murs) et qui persistent longtemps après que la cigarette a été éteinte. Ils peuvent être réinhalés, avalés ou absorbés par la peau, notamment chez les enfants ou les animaux domestiques qui rampent ou touchent des surfaces contaminées.

2. Les stratégies et conseils pratiques pour minimiser l'exposition à la fumée de cigarette

- Éviter les zones fumeuses. ✓
- Dans un endroit public où fumer est autorisé, s'éloigner des zones où les gens fument. ✓
- Choisir des lieux sans fumée : préférer les restaurants, bars et lieux de divertissement qui interdisent d'y fumer. ✓
- Créer un environnement sans fumée chez soi. ✓
- Créer un espace de discussion avec les fumeurs de la maison. ✓
- Définir une zone fumeur à l'extérieur loin des fenêtres et des portes. ✓
- Proposer à l'entourage fumeur des ressources (ce livret) ou du soutien pour l'aider à arrêter. Cela peut contribuer à réduire également l'exposition au tabagisme passif. ✓

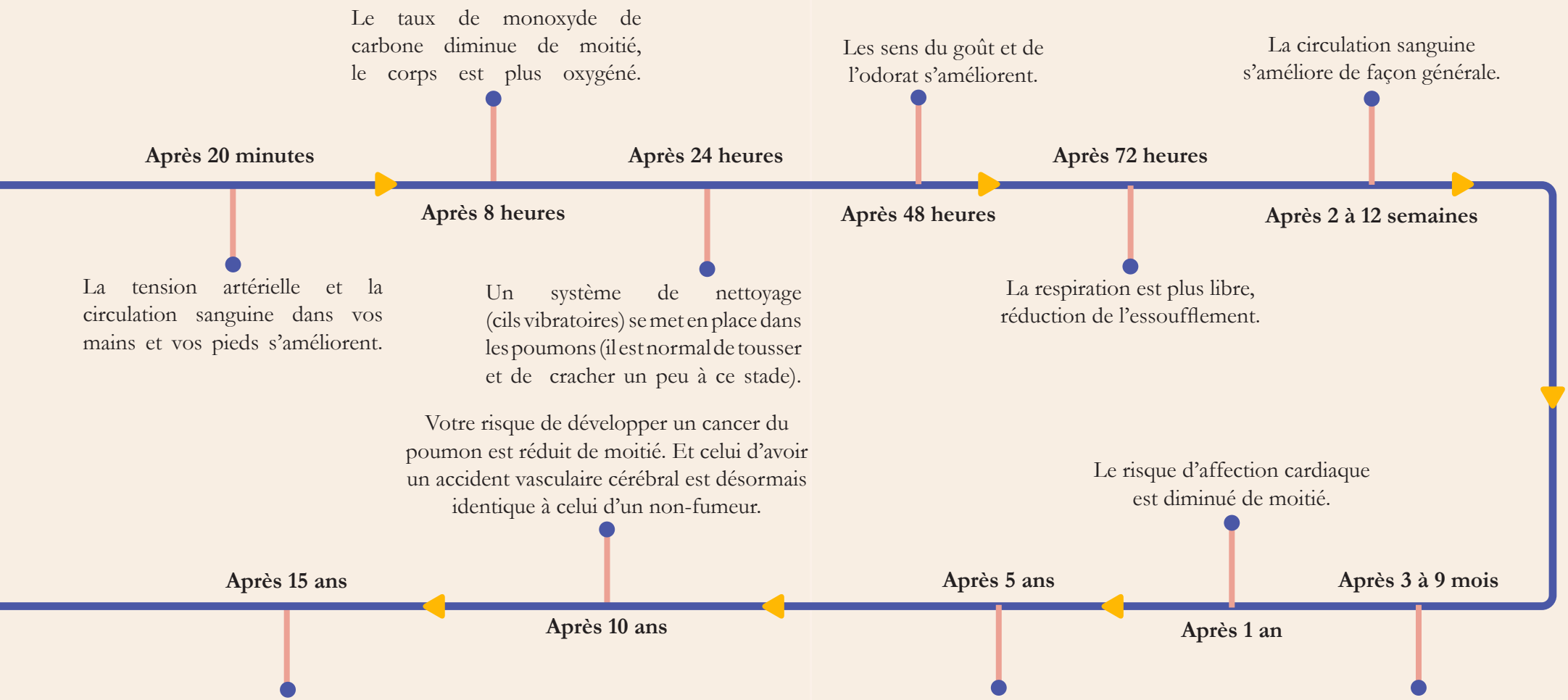


Je comprends mieux

La protection du tabagisme passif nécessite un effort collectif et des choix individuels. En sensibilisant votre entourage et en créant un environnement sans fumée, vous pouvez considérablement réduire votre exposition et améliorer votre santé et celle des autres.

Les bénéfices à l'arrêt

Trop tard pour arrêter ? Jamais ! Il y a toujours quelque chose à gagner lorsqu'on arrête de fumer et ce, très rapidement... Voyons cela.



Les dépendances

Fumer crée plusieurs formes de dépendance qui touchent à la fois le corps, les émotions, les habitudes et la sphère sociale. Voici une explication détaillée de chacune de ces dépendances, accompagnée d'exemples, d'alternatives pour s'en libérer, ainsi que des témoignages pour illustrer ces réalités.

Dépendance physique

La dépendance physique est liée à la nicotine, une molécule excitante et addictive qui provoque des changements chimiques dans le cerveau. Lorsque vous fumez, la nicotine atteint le cerveau en 7 secondes, stimulant la libération de dopamine, une hormone associée au plaisir. C'est le temps extrêmement court entre l'absorption de la nicotine et l'effet ressenti qui explique l'installation de la dépendance physique. Lorsque la nicotine est délivrée de manière moins gratifiante (par exemple via un patch dont l'action est très lente) la question de la dépendance ne se pose pas. Avec le temps, les récepteurs deviennent moins sensibles et le fumeur doit augmenter sa dose pour obtenir les mêmes effets. À force de répétition, le corps développe un besoin physique de nicotine : il est devenu accro, ne peut s'en passer sans ressentir un manque.

Comment savoir si on est dépendant physiquement ?

- Ressentir des envies irrésistibles de fumer (craving) dès le réveil.
- Ressentir des symptômes de sevrage comme l'irritabilité, les tremblements, la fatigue, et les maux de tête lorsque la consommation de nicotine est arrêtée.

Que faire ?

- Utiliser des substituts nicotiniques* (patchs, gommes, pastilles ou spray) pour réduire progressivement la quantité de nicotine sans inhaler les produits toxiques du tabac.

Quand j'ai arrêté de fumer, les premiers jours étaient un cauchemar. Je ne pouvais pas me concentrer, je tremblais et j'avais des migraines. Les gommes à la nicotine m'ont vraiment aidée à tenir le coup au début, en atténuant mes symptômes de manque.



Dépendance psychologique (ou émotionnelle)

La cigarette devient souvent un mécanisme de gestion des émotions. Fumer peut être associé à une idée de réconfort ou de plaisir dans des moments de stress, de tristesse ou même de joie. La dépendance psychologique est alimentée par des croyances comme « fumer m'aide à gérer mon stress » ou « j'ai besoin d'une cigarette pour me détendre ».

Comment savoir si on est dépendant psychologiquement ?

- Ressentir l'envie de fumer après une journée stressante ou dans des situations émotionnellement difficiles.
- Ressentir l'envie de fumer pour se récompenser après une tâche ou pour accompagner une bonne nouvelle.

Que faire ?

- Recourir à des techniques de gestion du stress : relaxation, sport, méditation, respiration ventrale, yoga, cohérence cardiaque ou toute autre technique qui aide à calmer l'esprit sans avoir recours à la cigarette.
- Apprendre à se faire plaisir autrement, en acceptant que la récompense soit décalée dans le temps.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) aident également à identifier et à changer ces relations émotions - fumer.

Je fumais dès que j'étais stressée au travail. Mon cerveau se mettait en pause et je me sentais plus détendue. Avec l'aide d'un tabacologue, j'ai appris à me détendre autrement. Maintenant, je prends des pauses respiration au lieu d'une pause cigarette.



Dépendance comportementale

La dépendance comportementale est liée à la répétition d'actions et de rituels. Le geste de tenir une cigarette en main, de la mettre en bouche, de l'allumer et de fumer devient une habitude ancrée dans des routines quotidiennes. Cela concerne souvent des moments précis de la journée ou des activités spécifiques (comme fumer après un repas, en buvant du café, ou lors d'une pause).

Comment savoir si on est dépendant comportalement ?

- Avoir des rituels précis dans lesquels la cigarette parait indispensable : au téléphone, en voiture, après le repas, en sortant d'un magasin...
- Ressentir le besoin d'avoir quelque chose en main, en bouche

Que faire ?

- Changer ses habitudes : remplacer la cigarette par un autre geste dans des situations typiques. Par exemple, boire de l'eau, mâcher un chewing-gum ou aller marcher pendant les pauses.
- Créer de nouvelles routines : dentifier les moments où vous fumez le plus souvent et les remplacer par des activités qui vous ressemblent comme le sport ou la lecture.



Pour moi, fumer faisait partie de ma routine du matin avec mon café. J'ai remplacé cette cigarette par un jus d'orange et la lecture du journal. Ça aide à casser l'habitude de fumer sans ressentir trop de manque.

Dépendance sociale

La dépendance sociale est liée à l'environnement social dans lequel on évolue. Fumer est parfois perçu comme un moyen de socialiser, que ce soit pendant les pauses au travail ou lors de sorties avec des amis. Le désir de s'intégrer, de suivre un groupe, ou simplement de partager un moment social peut renforcer cette dépendance.

Comment savoir si on est dépendant socialement ?

- Avoir envie de fumer lorsqu'on voit quelqu'un fumer. Fumer pour se sentir inclus.
- Fumer pendant les pauses au travail par convivialité avec les collègues.

Que faire ?

- Informer son entourage : annoncer à ses amis et collègues que l'on arrête de fumer et leur expliquer comment ils peuvent vous soutenir peut aider à éviter la pression .
- Changer d'environnement : privilégier des activités où il est interdit de fumer (comme le cinéma, les restaurants non-fumeurs ou les parcs) ou proposer des activités sans tabac à ses amis.

Le plus dur pour moi, c'était les pauses avec les collègues. J'aime ces moments informels. Je continue à aller avec eux, mais je prends une tisane à la place.



Les substituts nicotiniques

Les substituts nicotiniques sont des traitements pharmacologiques en délivrance libre utilisés pour réduire les symptômes de sevrage dus à l'arrêt du tabac. Ils aident à arrêter de fumer en fournissant la nicotine dont le corps a besoin de manière plus contrôlée et moins nocive que la cigarette, car ils ne contiennent pas les produits toxiques tels que le goudron ou le monoxyde de carbone. Il existe plusieurs types de substituts, chacun ayant sa propre posologie et ses instructions spécifiques. On les classe généralement en deux catégories : les patchs (délivrance continue) et les substituts oraux (délivrance ponctuelle).

Les patchs
Ils libèrent la nicotine de manière continue sur 16 ou 24 heures à travers la peau.



Les pastilles à sucer
Elles se dissolvent lentement dans la bouche pour libérer la nicotine.



Les sprays buccaux
Ils délivrent de la nicotine directement dans la bouche.



Les gommes à mâcher
La nicotine est libérée lorsque vous mâchez la gomme.

Comment choisir le bon substitut ?

Le choix vous appartient ! A vous d'écouter votre intuition, ce avec quoi vous serez le plus à l'aise. Voici quelques conseils pour vous y retrouver :

- Le type de dépendance : les substituts à diffusion lente comme les patchs sont plus adaptés aux personnes qui ont une dépendance physique marquée. Les formes à diffusion rapide (gommes, pastilles, sprays) sont utiles pour gérer les envies soudaines et la dépendance comportementale.
- Des préférences personnelles : les formes orales seront plébiscitées par les personnes qui ont besoin d'avoir quelque chose à faire qui imite l'acte de fumer, alors que d'autres personnes préfèreront éviter d'y penser et se contenteront d'un patch.
- Des conseils d'un professionnel : il est toujours recommandé de consulter un professionnel de santé pour choisir le substitut et le dosage adapté à votre niveau de dépendance et de votre consommation.

Comment ça marche ?

Patchs

Posologie

Le dosage varie entre 7 et 25 mg et est choisi en fonction du besoin quotidien en nicotine. On compte en général 1 mg par cigarette industrielle mais l'idéal est de faire un test de monoxyde de carbone auprès d'un tabacologue ou d'un professionnel de la santé outillé pour doser au mieux votre substitut. Mal dosé, vous ne serez pas convaincue du patch ; surdosé vous risquez de ressentir des palpitations, maux de tête, nausées, alors que sous-dosé, vous serez en manque et penserez légitimement que "ça ne sert à rien".

Mode d'emploi

Appliquer dès le réveil le patch sur une peau propre, sèche et sans poils (souvent sur le haut du bras, le dos ou la hanche).

Changer l'emplacement chaque jour pour laisser la peau respirer.

Le patch de 24 heures peut être retiré avant le coucher en cas de troubles du sommeil (la nicotine étant un excitant), mais il existe aussi des versions de 16 heures.

Enceinte ? Privilégier plutôt les patchs 16h (ou à enlever la nuit).

Spray buccal

Posologie

Une pulvérisation libère environ 1 mg de nicotine, soit la quantité d'une cigarette.
Utiliser 1 ou 2 pulvérisations à la place d'une cigarette. Maximum 64 pulvérisations par jour.
Vitesse d'action rapide (moins qu'une minute).

Mode d'emploi

Vaporiser directement dans la bouche vers la joue (et non la gorge !) sans inhaler.

Gommes à mâcher et pastilles à sucer

Posologie

Pour les fumeurs de plus de 20 cigarettes par jour, une gomme de 4 mg est recommandée à la place d'une cigarette (si le goût est trop fort, utiliser une 2 mg).

Pour les fumeurs de moins de 20 cigarettes, utiliser une gomme de 2 mg à la place d'une cigarette.

Action dans la demi-heure.

Mode d'emploi de la gomme

Mâcher la gomme une fois ou deux jusqu'à ressentir un goût piquant.

Coincer la gomme entre la gencive et la joue pour permettre à la nicotine d'être absorbée.
Recommencer à mâcher une fois ou deux lorsque le goût disparait (après quelques minutes) ainsi de suite jusqu'à disparition totale du goût.

Utiliser environ 8 à 12 gommes par jour, en espaçant les prises.

Maximum 24 gommes par jour.

Mode d'emploi de la pastille

Laisser la pastille fondre lentement dans la bouche (cela prend environ 20 à 30 minutes).

Ne pas la croquer.

Maximum 15 pastilles par jour.



A savoir

Ne pas manger ou boire 5 à 10 minutes avant et après la prise d'un substitut oral pour permettre à la nicotine d'être bien absorbée par les muqueuses buccales (et non l'estomac !)
Il est possible et recommandé de combiner plusieurs substituts pour maximiser les chances de succès. Utiliser un patch pour avoir un apport constant de nicotine tout au long de la journée et une gomme ou un spray pour soulager les envies soudaines (pause, attente du bus, après repas...).

Compléter un journal de bord

Pourquoi ?

Écrire ce que l'on ressent, ce que l'on vit et ce que l'on pense aide à mieux se comprendre : quels sont les moments où l'envie de fumer est la plus présente ? Quels sont les besoins se cachant derrière ces moments ?

Tenir un journal de sa consommation aide également à voir les progrès accomplis.

Comment ?

Etape 1 : se procurer un carnet qui donne envie d'être ouvert et rempli !

Etape 2 : créer des thématiques en lien avec son projet qui évolueront avec le temps comme les exemples ci-dessous :

Exemple

Heure de la prise de la cigarette	Contexte	Plaisir associé
10h	Pause avec les collègues	8/10
...	...	...

Exemple

Mon envie / besoin	Mes réponses
Faire une pause	Boire une tisane
Me calmer	Faire 5 minutes de respiration consciente

Exemple

Mes moments de gratitude du jour
Quand on m'a félicité pour ma bonne humeur Quand je suis sortie faire le tour du quartier plutôt que râler à l'intérieur...

Etape 3: le remplir et le consulter régulièrement

Balance décisionnelle

Si vous fumez

Avantages de votre tabagisme	Inconvénients de votre tabagisme
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si vous arrêtez de fumer

Inconvénients de votre arrêt	Avantages de votre arrêt
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

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