Féminité & Tabagisme



AVIQ

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

La ménopause

www.sept.be

HORMONES SYMPTÔMES ET TABAC

La ménopause est l'arrêt de travail des ovaires : ils ne produisent plus les hormones sexuelles que sont les oestrogènes et la progestérone et ils ne libèrent plus d'ovules. La ménopause survient généralement entre 45 et 55 ans (ou plus tôt en cas de ménopause provoquée par une ablation des ovaires par exemple) et est vraiment installée lorsque les règles sont absentes depuis un an. Une phase de pré-ménopause existe durant laquelle les taux d'oestrogène et de progestérone diminuent progressivement avant de disparaitre complètement. Si l'absence de règles et le sentiment de liberté qu'elle procure peuvent réjouir un grand nombre, il n'en va pas de même s'agissant des effets qu'une disparition d'hormones sexuelles peuvent engendrer sur le quotidien.



Mais qu'on se rassure : toutes les femmes n'hériteront pas de tous les symptômes ni de la même intensité. Comme à chaque étape de la vie, cette période sera vécue également différemment les unes des autres. De l'aide existe pour chacune !

Les symptômes de la ménopause, mais de quoi parle-t-on ?



Bouffées de chaleur
Sueurs nocturnes



Troubles de l'humeur
Dépression



Prise de poids
Fonte musculaire



Troubles du sommeil



Troubles urinaires
Mycoses chroniques



Peau sèche (dont muqueuses)
Baisse de libido

Et si je fume ? Cela change la donne ?

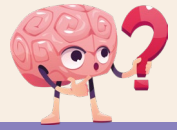
Fumer déséquilibre la production d'hormones responsables de la régularité des cycles menstruels et de la libération de l'ovule : les cycles sont plus fréquents et la réserve ovarienne diminue plus rapidement.

Fumer accélère donc la survenue de la ménopause de 1 à 4 ans (la ménopause est dite alors précoce).

Par ailleurs, les symptômes de la ménopause sont plus souvent décrits par les fumeuses et ressentis plus intensément.

Mais cela n'est pas une fatalité. Saviez vous qu'en arrêtant de fumer avant 40 ans, vous pourriez éliminer ce surrisque ?

En effet, des études mettent en évidence que les ex-fumeuses relatent moins d'événements inconfortables que les fumeuses au moment de la ménopause. Arrêter de fumer 5 ans avant l'apparition de la ménopause a déjà des effets positifs, de même qu'au cours de cette période. En bref : il n'est jamais trop tard pour se faire du bien !



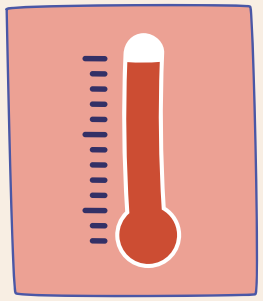
Je comprends mieux

Arrêter de fumer avant l'arrivée de la ménopause élimine le surrisque de ressentir davantage les symptômes gênants. Il est intéressant de s'y préparer.

Quel est l'impact du tabagisme et de son arrêt sur les symptômes de la ménopause ?

C'est ce que nous allons découvrir...

Les bouffées de chaleur



Elles sont les plus courantes puisque 85 % des femmes ménopausées déclarent en avoir ressenti (sensation de chaleur soudaine de la poitrine jusqu'au visage accompagnée de sueur et éventuellement de rougeurs, d'une durée variant entre 30 secondes et plusieurs minutes). C'est l'absence d'œstrogènes, intervenant habituellement dans la régulation de la température, qui en est la cause.

Persuadés (à tort) que le corps est trop chaud, l'hypothalamus envoie un signal aux vaisseaux sanguins afin qu'ils se dilatent et dispersent la chaleur corporelle. Ces chaleurs peuvent engendrer un grand mal-être tant elles semblent incontrôlables et imprévisibles. On parle également de sueurs nocturnes lorsqu'elles se déclenchent la nuit.

Comment réagir ?

La superposition des couches de vêtements sera votre allié ! Ainsi vous enlevez ou ajoutez une couche au rythme du yoyo de la température corporelle. Les vêtements amples et en coton (absorbant la sueur) seront également préférés. Des douches tièdes et un essuie sur l'oreiller atténueront les effets. A avoir dans son sac : un éventail, un brumisateur et des lingettes rafraichissantes pour soulager ces sensations de chaleur. A vous également les repas légers, les boissons fraiches ou les tisanes afin de ne pas surcharger l'organisme, l'activité physique est sans surprise, encore et toujours préconisée... de même que l'arrêt du tabac. Des remèdes existent pour soulager ces symptômes en termes d'hormonothérapie mais également du côté de la phytothérapie (huiles essentielles, bourgeons...).

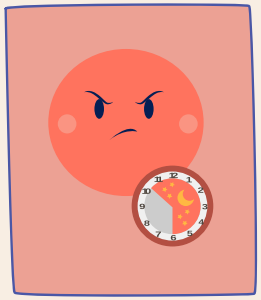
Si je fume

Le tabagisme augmente les sensations de bouffées de chaleur et la nicotine entraine des palpitations, entretenant les sensations de chaleur.

Et si j'arrête de fumer ?

L'arrêt du tabac peut diminuer l'inconfort des bouffées de chaleur.

L'humeur



Les niveaux plus faibles d'oestrogènes vont jouer aussi sur l'irritabilité (jusqu'à 70 % des femmes expriment une irritabilité plus grande en périménopause), la fatigue, les difficultés de concentration, le stress et les pertes de mémoire... de quoi faire rêver hein ?
Le temps sera votre allié, les sautes d'humeur ont tendance à s'estomper une fois le taux hormonal stabilisé.

Comment réagir ?

Savoir qu'il est normal de ressentir ces changements aide à traverser cette période. Sentir qu'on n'est pas seule à vivre ce passage également.
On vous conseillera de :

1. Commencer ou continuer à pratiquer les activités qui vous plaisent ! Les endorphines libérées par les activités agréables telle qu'une activité physique (même modérée) n'est plus à démontrer. Tout ce qui fait du bien est bon à prendre. N'attendez plus ! Qu'il s'agisse d'un bain chaud, une journée shopping, un massage, une randonnée, une papote avec une amie, un livre au coin du feu... l'important est le plaisir à vivre.
2. Parler à votre entourage pour les prévenir (qu'ils ne prennent pas les choses pour eux) et avec des personnes qui ont vécu ou vivent cette période pour échanger sur ces expériences. Ensemble on est plus riche et plus forte, on peut rire de ces mésaventures, relativiser et se conseiller mutuellement.

Et surtout... lâchez vous la grappe !



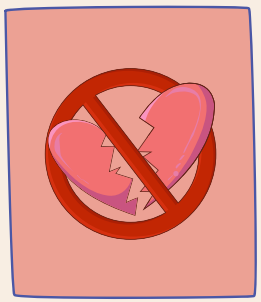
Si je fume

L'effet excitant de la nicotine peut potentialiser les troubles du sommeil et engendrer du stress et de l'irritabilité lors des périodes de manque (après deux heures déjà !).

Et si j'arrête de fumer ?

Si dans les premiers temps d'un sevrage, on peut connaitre des nuits perturbées et être un peu agitée, le sommeil est de meilleure qualité de jour en jour. S'exercer à respirer calmement peut s'avérer efficace en cas de moments tendus ou difficiles.

La libido



Pour certaines femmes, la libido est dopée parce qu'elles se sentent libérées des menstruations ou d'un risque de grossesse. Par contre elle diminue pour 40 % des femmes. Même si la ménopause n'est pas seule en cause (on peut aussi penser à la routine, au stress, à la fatigue ...) deux facteurs spécifiques viennent s'ajouter pendant la (péri) ménopause :

Cause psychologique

Les symptômes ressentis (sueur, prise de poids, saute d'humeur...) peuvent amener celles qui les ressentent à se dévaloriser physiquement (être trop ceci, pas assez cela) et ne pas se sentir à l'aise dans les moments intimes.

Avoir une communication sereine sur les changements que vous vivez et l'impact sur vos envies sont importantes dans le couple. Cela dissipe tout malentendu éventuel. Partager des moments de complicité et de tendresse permettra également de retrouver des sensations et des envies. L'idéal étant d'être en accord avec soi-même et son partenaire.

Cause physiologique

L'absence d'œstrogène induit une sécheresse et une irritation vaginales qui peuvent engendrer des douleurs pendant les rapports (et donc une anticipation anxieuse de ces moments). Par ailleurs les hormones du désir (testostérone, oestrogène) sont également moins produites, entrainant dès lors une chute de l'intérêt sexuel.

Des lubrifiants existent, pensez à en parler autour de vous (les professionnels de santé ou vos proches : à bas les tabous, c'est de la parole que nait la solidarité)



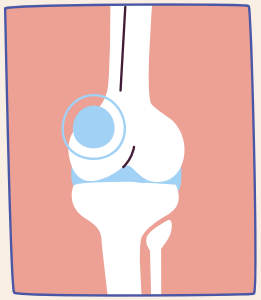
Si je fume

Le tabac altère la lubrification vaginale (augmentant la sécheresse)

Et si j'arrête de fumer ?

La sécheresse vaginale est réduite lors de l'arrêt du tabac.

La sphère osseuse



L'ostéoporose se définit comme une fragilité des os causée par une quantité ou une qualité osseuse anormale. Les œstrogènes freinent la destruction osseuse et favorisent la formation du nouveau tissu, la diminution des œstrogènes ne permet plus à l'os de se régénérer et le rend dès lors cassant.

Par ailleurs, des douleurs articulaires au niveau des poignets, épaules et bras pourront survenir en lien avec cette perte de tissus osseux.

Comment réagir ?

Pour lutter contre l'ostéoporose, le style de vie est important : l'arrêt du tabac, le maintien d'une activité physique et le contrôle du poids aideront à la protection osseuse, de même qu'un dosage adapté de calcium et de vitamine D.

Si je fume

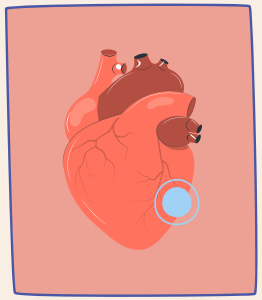
En pré-ménopause, le tabac accélère déjà le risque d'ostéoporose car les substances présentes dans la fumée interfèrent avec l'absorption du calcium, ce qui fragilise les os. On constate un nombre plus important de fractures et une plus longue convalescence chez les fumeuses que les non-fumeuses.
Durant la ménopause, le tabagisme vient renforcer le risque d'ostéoporose en plus de réduire l'efficacité des traitements hormonaux de substitution sensés protéger les os durant cette période.
On notera que même le tabagisme passif*, chez les femmes en période pré ménopausique, diminue significativement la densité osseuse au niveau de la hanche et du col fémoral.

Et si j'arrête de fumer ?

L'arrêt prolongé du tabac peut atténuer le risque des fractures.



La sphère cardiaque



Si les femmes sont relativement mieux protégées des problèmes cardiaques que les hommes, il n'en est plus de même après 50 ans. En effet, les œstrogènes (encore eux !) ne jouent plus leur rôle de protecteur et favoriseraient l'hypertension et le cholestérol.

Comment réagir ?

C'est l'heure d'un bilan auprès d'un professionnel, ne dit-on pas qu'il vaut mieux prévenir que guérir ? On estime que près de 80 % des maladies cardiovasculaires peuvent être évitées grâce à des comportements comme manger sainement, bouger régulièrement et vivre sans fumée.

Si je fume

La nicotine augmente la fréquence cardiaque et rétrécit le diamètre des artères tandis que le monoxyde de carbone épaissit le sang. La circulation sanguine s'en voit entravée et peut engendrer de l'hypertension. Le bon cholestérol est également diminué par le tabagisme. Le risque de survenue d'accident cardiovasculaire déjà augmenté par le tabagisme est renforcé à la ménopause.

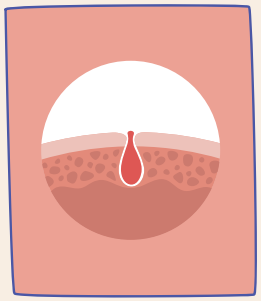
Et si j'arrête de fumer ?

Arrêter de fumer est le changement le plus efficace pour prévenir les accidents cardiovasculaires. Et si c'était l'occasion de tester les substituts nicotiniques* pour vous soutenir ?



La peau

La ménopause accélère le vieillissement de la peau en raison de la chute des œstrogènes : la peau est plus sujette à l'apparition de rides, d'un teint terne, de tâches et d'une perte d'élasticité.



Comment réagir ?

L'eau , les vitamines et les anti-oxydants seront vos alliés. (Plus d'infos à la page 74)

Si je fume

Le tabac renforce le vieillissement cutané prématuré notamment parce que la peau est moins nourrie car l'oxygénation des vaisseaux sanguins périphériques est diminuée.

Et si j'arrête de fumer ?

Très vite après l'arrêt du tabac, on constate une amélioration au niveau du visage : teint frais, plus éclatant et une peau tonique.



En gros vous allez me dire : je vais grossir, être irritable, avoir des rides et des bouffées de chaleur, et vous voudriez que j'arrête de fumer ???

« La ménopause est un très bon moment pour cesser de fumer. Selon certaines études, le taux de succès est plus élevé lorsque l'abandon du tabagisme est amorcé lors d'une période de transition de la vie. Comment voulez-vous vivre cette nouvelle identité ? Suivez votre intuition : est-ce que la cigarette est une béquille ou plutôt un boulet dans votre vie ? Tantôt réconfort ou obstacle à la gestion de cette étape ? »

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

Un pédiatre

Le SEPT



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