# 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...).



# Santé féminine

# L'endométriose

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique.
Du tissu semblable à l'endomètre (la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus) se développe en dehors de l'utérus : sur les ovaires, les trompes de Fallope, la surface extérieure de l'utérus, les intestins...

Les symptômes de l'endométriose varient, mais comportent souvent des douleurs pelviennes sévères, des règles abondantes, des douleurs lors des rapports sexuels, des douleurs pendant la miction ou la défécation, et, dans certains cas, l'infertilité.

L'origine de cette maladie est, à ce jour, inconnue, il s'agirait probablement d'un mélange de causes génétiques et environnementales avec en toile de fond une modification de l'immunité incapable de rejeter ces cellules.

## Tabac et endométriose : deux ennemis

**Le tabac augmente le risque d'endométriose**

II est observé davantage d'endométriose et plus de formes sévères chez les femmes qui fument que chez les autres. L'hypothèse d'une diminution de l'immunité causée par le tabac est avancée.

**Le tabac aggrave les symptômes d'endométriose**

Il augmente l'inflammation, perturbant l'équilibre hormonal, réduisant l'oxygénation des tissus et altére la réponse immunitaire.

**Le tabagisme augmente l'impact de l'endométriose sur la fertilité**

Il agresse les spermatozoïdes et les ovocytes.





**A savoir**

Actuellement aucun traitement n'existe pour éradiquer cette affection mais arrêter de fumer peut atténuer les symptômes en diminuant l'inflammation et en améliorant l'immunité. Cela vaut la peine d'essayer non ?



# SOPK

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est un trouble hormonal caractérisé par une production excessive d'androgènes (testostérone), des cycles irréguliers, et des kystes ovariens. Le tabac exacerbe le SOPK par la perturbation hormonale, augmentant l'inflammation, la résistance à l'insuline, le stress oxydatif, et l'altération de la fonction ovarienne, augmentant également le risque cardiovasculaire. Cesser de fumer peut aider à mieux gérer ces symptômes.



# Cancer du sein



Le tabac accroît le risque de cancer du sein en introduisant des carcinogènes, perturbant les hormones, provoquant une inflammation systémique, et affaiblissant le système immunitaire. Il peut aussi diminuer l'efficacité des traitements. Arrêter de fumer peut réduire le risque de cancer du sein et peut améliorer l'efficacité des traitements si le cancer est déclaré.

# HPV

Infection virale qui peut entraîner certains cancers (utérus, bouche et gorge). Il semblerait qu'il y ait plus d'affections de ce type auprès des personnes fumeuses que les autres. Le tabac affaiblit le système immunitaire, augmente la persistance du virus, et favorise la carcinogenèse. Il cause également des dommages aux muqueuses génitales, compliquant les traitements. Arrêter de fumer peut réduire le risque de progression vers des lésions cancéreuses et améliorer l'efficacité des traitements.



# Peau



Le tabac est une des grandes causes de vieillissement prématuré de la peau, au même titre que l'exposition au soleil. Il fragilise la peau par trois grands principes :

- Le pincement des lèvres nécessaire à l'inhalation de la cigarette et le fait de plisser les yeux engendrent la formation de rides. Un fumeur aurait 80 % de rides en plus qu'un non-fumeur.
- La nicotine dégrade la vitamine C qui a un rôle essentiel : cette dernière intervient dans la synthèse du collagène (sa production s'en trouve donc diminuée ), elle joue le rôle d'antioxydant en protégeant des irritations, de la pollution et des inflammations, elle répare et cicatrise la peau .
- Les vaisseaux sanguins sensés apporter les nutriments et l'oxygène aux tissus de la peau se trouvent étranglés sous l'effet de la nicotine, compromettant leur circulation. Un teint plus gris en est la manifestation.



Le collagène est une protéine essentielle qui assure la structure, la solidité et l'élasticité de la peau mais également des articulations, des tendons, des ligaments, des muscles, des vaisseaux sanguins... Sa synthèse diminue naturellement au cours de l'âge adulte pour chuter après 45 ans et entraine une fragilisation de ces tissus : cheveux moins épais, mauvaise cicatrisation ; perte de tonus et d'élasticité peau moins ferme, rides.

En arrêtant de fumer, la peau va regagner en souplesse et le teint va s'éclairer rapidement.

N'hésitez pas durant cette période à soutenir la régénération cellulaire en :




Réalisant une cure de vitamine C (acérola, cassis) vu l'effet de la nicotine sur cette vitamine précieuse.



Dormant 8h par nuit pour aider vos cellules à se régénérer.



Protégeant votre peau et vos yeux du soleil avec de la crème solaire et des lunettes de soleil.



Optant pour une alimentation saine et équilibré.



Buvant de l'eau pure pour un teint frais.



Hydratant votre peau.

# 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