Les femmes, la pilule et le tabac: Attention, liaisons dangereuses!

TABAGISME En raison de spécificités hormonales et physiologiques, les fumeuses sont plus vulnérables aux effets nocifs du tabac que les hommes. Toutefois, elles possèdent de puissantes ressources personnelles pour s'en libérer, rebondir et changer de vie.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Il existe de nombreuses interactions complexes et réciproques entre la fumée de tabac et les hormones féminines, dont les œstrogènes. Jusqu'à la ménopause, ces hormones protègent naturellement les femmes des maladies cardiovasculaires: elles maintiennent l'élasticité des vaisseaux, favorisent le bon cholestérol (HDL) et équilibrent les facteurs de coagulation. «Mais le tabagisme réduit la fabrication de ces hormones. Il perturbe le système enzymatique des ovaires fabriquant les œstrogènes et accélère leur dégradation par le foie» explique la Dre Arlette Closuit. Les conséquences sont multiples: un risque augmenté de thrombose, embolie, AVC, infarctus du myocarde, hypertension et dérèglements du cholestérol. Sans compter le risque de diabète de type 2, plus fréquent lors de tabagisme. «Les cycles menstruels deviennent souvent plus irréguliers, douloureux et hémorragiques. La fertilité est aussi concernée: environ 13 % des cas d'infertilité sont liés au tabac» ajoute la tabacologue. Fumer augmente de 50 % le risque de ménopause précoce, ce qui favorise le risque d'une fragilité osseuse (ostéoporose) plus précoce et d'une vulnérabilité cardiovasculaire accrue. La baisse hormonale impacte également la peau, plus sèche et moins élastique ainsi que la voix, accusant au fil du temps, une évidente raucité.

> «LE TAUX DE MORTALITÉ PAR CANCER DU POUMON CHEZ LES FEMMES A DÉSORMAIS DÉPASSÉ CELUI DU CANCER DU SEIN!»
> DRE ARLETTE CLOSUIT

Pilule et tabac: cocktail à haut risque

Les hormones synthétiques des pilules œstro-progestatives modifient la coagulation sanguine, favorisent la formation de caillots, augmentent les triglycérides et diminuent le bon cholestérol (HDL). Combinées au tabac, elles peuvent multiplier par 10 le risque de maladies coronariennes, en particulier chez les femmes de plus de 35 ans. «La littérature scientifique rapporte que les fumeuses présentent un risque relatif de mortalité cardiovasculaire supérieur à celui des fumeurs, en partie à cause des spécificités hormonales féminines, mais aussi d'un repérage plus tardif des symptômes. En effet, certaines femmes font un infarctus du myocarde avec des signes peu évocateurs, comme des douleurs digestives ou une fatigue inhabituelle.» Autre effet souvent ignoré: le tabac réduit l'efficacité contraceptive de la pilule.

Vulnérabilité accrue face à diverses pathologies

Ce phénomène s'explique par des différences génétiques, hormonales, métaboliques et inflammatoires. Le corps féminin métabolise différemment les toxiques du tabac. «Les femmes fumeuses sont plus précocement atteintes par la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), avec des symptômes respiratoires plus sévères que chez les hommes. L'arrêt du tabac est la mesure la plus efficace pour ralentir l'évolution de la maladie et améliorer la qualité de vie.» Certains cancers du poumon sont également plus fréquents chez les femmes. À consommation équivalente, elles sont davantage à risque, en raison d'une dépendance plus marquée au tabac, d'un métabolisme accéléré de la nicotine, d'une inhalation plus profonde, et des interactions spécifiques avec les hormones féminines. «Chez les petites fumeuses (1 à 4 cigarettes par jour), le risque relatif de décéder d'un cancer du poumon est multiplié par cinq, contre trois chez leurs homologues masculins.» Enfin, les maladies auto-immunes, majoritairement féminines, voient leur fréquence et leur gravité renforcées par le tabagisme. «La maladie de Crohn et la thyroïdite de Basedow ont une évolution significativement améliorée en cas de sevrage. Une raison de plus pour encourager les femmes à franchir le pas.» ●

INFOS: www.liguepulmonaire.ch

VRAI/FAUX

LES FEMMES SOUHAITENT, AUTANT QUE LES HOMMES, ARRÊTER DE FUMER?

VRAI Elles sollicitent plus volontiers de l'aide et profitent des étapes clés de leur vie (grossesse, ménopause, nouvelle relation) pour initier un sevrage. Mais leur dépendance physique, notamment sous pilule, est sous-estimée. Leur organisme élimine la nicotine plus rapidement, ce qui accentue le manque. D'où l'importance d'un bon accompagnement pour un sevrage physique confortable, avec plusieurs substituts nicotiniques - patch et substitut à courte durée d'action: pastilles, gommes, ou vaporette - bien dosés et adaptés, afin de limiter les symptômes transitoires du sevrage (irritabilité, envie de fumer, prise de poids).

PEUT-ON AUSSI PARLER DE DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE AU TABAC?

VRAI Et ce, en lien avec le stress, les émotions, la charge mentale et le sentiment d'un devoir de disponibilité permanente des femmes. La cigarette devient alors un outil de régulation émotionnelle. C'est un leurre! Fumer pour soulager le manque entretient le stress et l'anxiété. La meilleure réponse aux angoisses est un sevrage progressif, sur mesure: réduire puis stopper le tabac, en mettant en place d'autres alternatives (activités physiques, artistique, Qi Gong, yoga, etc.) pour ne plus «inhaler» les émotions, mais apprendre à les reconnaître, les accepter et les exprimer autrement.

LES FEMMES SONT MOINS CONCERNÉES PAR LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE?

FAUX La cigarette s'insère souvent dans les routines, entre deux activités. Les femmes savent cependant mobiliser leur créativité, leur curiosité et leur persévérance pour modifier leurs habitudes et intégrer de nouveaux plaisirs ... en sachant que le besoin de fumer est court (moins de 3 mn). Quand elles sortent du nuage de fumée, elles redécouvrent leur souffle, leur énergie, leur identité. Une renaissance! ●

AVEC LA DRE ARLETTE CLOSUIT, TABACOLOGUE

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

Cette page a été réalisée par **Le Studio**, le département de création de contenus personnalisés d'ESH Médias, pour le compte du DSSC Service cantonal de la santé publique, de Promotion santé Valais et de la Ligue pulmonaire valaisanne.
Pour toute information complémentaire: **charte-partenariat.lenouvelliste.ch**.