

L'info **TABAC** du MOIS

LES DANGERS DU TABAC CHEZ LA FEMME

Chez la femme fumeuse, le tabagisme présente les mêmes effets néfastes que chez l'homme avec par ailleurs une toxicité spécifique sur les organes de la reproduction, notamment les seins (dans le cadre d'un tabagisme passif), les ovaires et le col de l'utérus, un risque d'infarctus supérieur de 25% par rapport aux hommes, une interaction avec la contraception et des retentissements sur la fertilité, la grossesse et la ménopause, et une altération esthétique plus rapide (vieillesse cutané, rides, pathologies buccodentaires).

Ces risques spécifiques au tabagisme féminin sont trop souvent ignorés.

Dans le cadre d'octobre rose, nous vous les présentons.

En 2019, **21% des femmes de 15 à 75 ans fumaient quotidiennement pour 27% des hommes** ¹.

Si la mortalité des hommes causée par le tabac est en recul depuis ces dernières années, celle des femmes, en revanche, connaît une croissance continue.

Entre 2000 et 2015, le nombre de décès attribuables au tabac a doublé chez les femmes, passant d'environ 8 000 décès prématurés évitables annuels (3,1% de tous les décès chez la femme) à près de 20 000 décès (6,9%).

Ainsi aujourd'hui un décès sur 14 parmi les femmes est attribuable au tabac et dans la tranche d'âge des 35/64 ans, la proportion est d'un décès sur 5 ².

Selon plusieurs études, **l'addiction est plus importante chez les femmes** que chez les hommes. **Elles sont plus rapidement dépendantes** et ont **plus de mal à s'arrêter** ³.



¹ http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2017/12/2017_12_1.html

² http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2016/30-31/2016_30-31_7.html

³ Carpenter MJ, Upadhyaya HP, LaRowe SD, Saladin ME, Brady KT. Menstrual cycle phase effects on nicotine withdrawal and cigarette craving: a review. *Nicotine & Tobacco Research*. 2006 ; 8(5):627-638.

L'info **TABAC** du MOIS

► Tabagisme des femmes, risque majeur d'AVC et d'accidents cardio-vasculaires

Le tabac est l'ennemi n° 1 du cœur de la fumeuse jeune :

- **Avant 50 ans**, le tabac est reconnu comme le principal facteur de risque de **l'infarctus des femmes**. Ce risque est **supérieur de 25%** par rapport à celui des hommes (à tout âge et à tabagisme égal)
- **Avant 55 ans**, le tabagisme est un facteur de risque majeur d'**accident vasculaire cérébral (AVC)**
- **Après 35-40 ans**, l'association contraception avec estrogène de synthèse et tabac est un **cocktail explosif d'AVC**.

Il faut savoir également qu'il n'y a pas de petit tabagisme sans risque. Une consommation, même de seulement une cigarette par jour, induit un risque important d'accidents cardio-vasculaires

► Tabagisme des femmes, les effets sur les poumons

En 2018, une étude de Santé publique France annonce que **le cancer du poumon doit devenir dans un avenir proche le plus meurtrier chez la femme**, devant le cancer du sein.

En effet, en France, le cancer du poumon a **augmenté de 71 % chez les femmes** entre 2000 et 2014 quand il baissait de 15 % chez les hommes.

Le tabagisme est à l'origine de ces cancers dans plus de **85% des cas**.

Les femmes touchées ont majoritairement **entre 55 et 74 ans** où la mortalité est actuellement supérieure à celle par cancer du sein ⁴. Ces femmes appartiennent à la génération née dans les années 1950, qui a commencé à fumer en nombre dans les années 1970 ⁵.

► Tabac et cancer du sein

Le tabagisme est associé à une augmentation du risque de développer un cancer du sein, de **16% en cas de tabagisme actif** mais également une augmentation de **10 % en cas de tabagisme passif**. De plus, une initiation tabagique entre 16 et 26 ans augmente de 22 % le risque de cancer du sein.

Le tabagisme augmente également le risque de développer un **cancer du col de l'utérus**.

⁴ <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/projection-de-l-incidence-et-de-la-mortalite-par-cancer-en-france-metropolitaine-en-2017>

⁵ Bourdillon F. Éditorial. *Les pathologies liées au tabac chez les femmes : une situation préoccupante*. Bull Epidemiol Hebd. 2018

L'info **TABAC** du MOIS

► **Tabac et pilule, attention danger, cocktail explosif !** ⁶

La combinaison pilule/cigarette favorise la formation de caillots, abîme la paroi des vaisseaux et les rétrécit.

Prendre la pilule quand on est fumeuse entraîne donc une augmentation des risques :

- **Cardiovasculaire**,
- D'accident vasculaire cérébral (**AVC**),
- De **phlébite** (inflammation d'une veine de la jambe avec formation d'un caillot sanguin),
- D'**embolie pulmonaire** (obstruction d'une artère pulmonaire par un caillot sanguin).

De plus, les fumeuses ont plus fréquemment des saignements intermittents et une contraception moins efficace que les non-fumeuses.

Il est recommandé, avant 35 ans, d'arrêter le tabac et de garder la contraception et non pas l'inverse ! Après 35 ans, il est toujours important d'arrêter le tabac et si on reste fumeuse, de changer de mode de contraception...

► **Les méfaits du tabac sur la fécondité**

Chez les femmes, la consommation de tabac peut entraîner des troubles de la reproduction, une diminution de la fertilité et des difficultés à concevoir. C'est ainsi qu'à âge identique, les fumeuses sont moins fécondes que les non-fumeuses. En moyenne, les fumeuses mettent deux fois plus de temps que les non-fumeuses pour avoir un enfant ⁷.

► **Les risques pendant la grossesse**

Le tabac est le premier facteur évitable de complications périnatales.

Le tabagisme au cours de la grossesse

- Augmente le risque de **grossesse extra-utérine**
- Est un facteur de risque de **fausse couche spontanée**
- Multiplie par 2 le risque de **naissance prématurée**
- Retarde la **croissance intra-utérine du fœtus**
- Est à l'origine de **problèmes d'oxygénation du fœtus** altérant son développement, la croissance pulmonaire et ayant des répercussions cardiovasculaires et respiratoires
- Est associé à une **diminution des mouvements du fœtus**
- A des conséquences sur le **développement cérébral du fœtus** (diminution du périmètre crânien, développement cérébral anormal)
- Est à l'origine d'une **mort subite** du fœtus et du nourrisson
- Est à l'origine d'**asthme** et d'**obésité** chez les enfants

⁶ C. Willi G. de Torrenté de la Jara J. Cornuz A. Closuit, Cycles de vie d'une femme et tabac, Rev Med Suisse 2006; volume 2. 31475

⁷ Grange GILLE and Guibert JULIE. Tabagisme et grossesse Rev Prat ; 2012 : 62:344-346

L'info **TABAC** du MOIS

Enfin, après la naissance, la consommation de tabac **perturbe l'allaitement** d'une part en **diminuant la production de lait** de la mère et d'autre part parce que **la nicotine passe dans le lait**.

► **Ostéoporose**

En raison de son action anti-œstrogène et parce que les fumeuses ont tendance à avoir un indice de masse corporelle (IMC) plus faible, la consommation de tabac chez les femmes constitue un facteur de risque connu d'ostéoporose.

La consommation de tabac **accélère la perte osseuse** et **diminue l'absorption de calcium** dans l'intestin, ce qui augmente le risque de fractures, notamment de la hanche, et en particulier chez les femmes de plus de 40 ans.

► **Ménopause**

Les chercheurs ont découvert que les fumeuses sont **ménopausées environ 2 à 3 ans plus tôt** que les non-fumeuses. C'est un paramètre important, car l'âge de la ménopause peut augmenter les risques de maladies osseuses et cardiaques ainsi que de cancer du sein.

► **Affections dermatologiques**

Après l'exposition solaire, le tabagisme représente le second facteur de **vieillesse prématuré de la peau**.

Bon nombre de substances, absorbées lorsqu'on fume,

- Entraînent le **vieillesse prématuré de la peau**,
- Favorisent une **apparition précoce des rides**,
- Rend le **teint terne** de couleur jaune ou grisâtre,
- Influencent négativement la croissance et la **qualité des cheveux**
- Favorisent les **affections dermatologiques** ainsi que les **maladies de la gencive et des dents**

La peau est un des plus grands organes du corps humain et le tabagisme nuit au renouvellement cellulaire. Plusieurs études montrent que par rapport aux non-fumeuses et aux fumeurs, le vieillissement de la peau est plus marqué chez les fumeuses.

La consommation de tabac **augmente aussi la fréquence et la gravité clinique du psoriasis**. On observe chez les femmes un risque élevé de développer une forme sévère de psoriasis, qui n'a pas encore été mis en évidence chez les hommes.

Enfin, le tabagisme a une influence négative sur la **guérison des plaies** et favorise les complications post-opératoires.

L'info **TABAC** du MOIS

► Cigarette et mythe de la minceur

De nombreuses personnes, entretenues dans cette croyance par l'industrie du tabac, pensent que fumer fait maigrir.

Il est vrai que **la nicotine** contenue dans la cigarette augmente légèrement les dépenses énergétiques, **diminue l'appétit** et **ralentit le stockage des graisses** ⁸.

Mais la minceur des fumeurs n'est qu'un phénomène transitoire.

Attention, néanmoins, car la consommation de tabac chez la femme et l'avancée en âge provoquent une modification de l'équilibre hormonal qui entraîne une nouvelle **répartition des graisses corporelles au niveau du ventre**.

De plus, par la moindre perception des saveurs, les fumeurs ont tendance à manger plus gras, plus salé, plus sucré, ce qui favorise la prise de poids.

A l'arrêt du tabac, la récupération du goût des aliments est particulièrement rapide et les fumeurs redécouvrent le plaisir de s'alimenter plus sainement.

Lorsque l'on décide d'arrêter de fumer, la crainte de prendre du poids est souvent présente, surtout chez les femmes. Pourtant, **cette prise de poids n'est ni inévitable ni irréversible**. Un tiers des fumeurs ne grossissent pas au moment du sevrage ; un accompagnement par un professionnel de santé, la prise de substituts nicotiques au bon dosage, associés à une bonne hygiène de vie permettent de limiter la prise de poids.

► Tabagisme féminin, un facteur social

Les femmes demeurent davantage touchées par les problèmes de précarité sociale et économique et sont plus concernées par les questions de chômage. **Leur tabagisme accroît leurs difficultés économiques et contribue à les appauvrir** ⁹.

► Les femmes demeurent une cible majeure pour l'industrie du tabac ¹⁰

Ce lourd tribut payé par les femmes est la conséquence directe de décennies de marketing ciblé par l'industrie du tabac.

Depuis les années 1960, **l'industrie oriente ses campagnes marketing à destination des femmes** à travers des publicités qui s'appuient sur les stéréotypes de genre et associent faussement l'usage du tabac aux concepts de beauté, minceur, sophistication, prestige, émancipation, liberté, glamour et séduction.

Ce marketing à destination des femmes continue aujourd'hui à travers la commercialisation des nouveaux produits de l'industrie du tabac afin de les dissuader d'arrêter toute consommation de tabac.

⁸ J.-P. Zellweger J. Cornuz, Arrêt du tabac et prise pondérale, Rev Med Suisse 2003; volume -1. 23279

⁹ <https://cnct.fr/wp-content/uploads/2022/02/Rapport-Tabagisme-Femmes-France-CEDEF.pdf>

¹⁰ <https://www.generationsanstabac.org/actualites/femmes-siecle-ciblage-marketing-industrie-tabac/>

L'info **TABAC** du MOIS

Mesdames,

il est donc essentiel d'arrêter de fumer le plus vite possible.

Le bénéfice de l'arrêt du tabac est immédiat
et perdure quel que soit l'âge.

Décidez simplement de faire du sevrage tabagique
votre priorité !

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr

Octobre 2022
©Ville Libre Sans Tabac