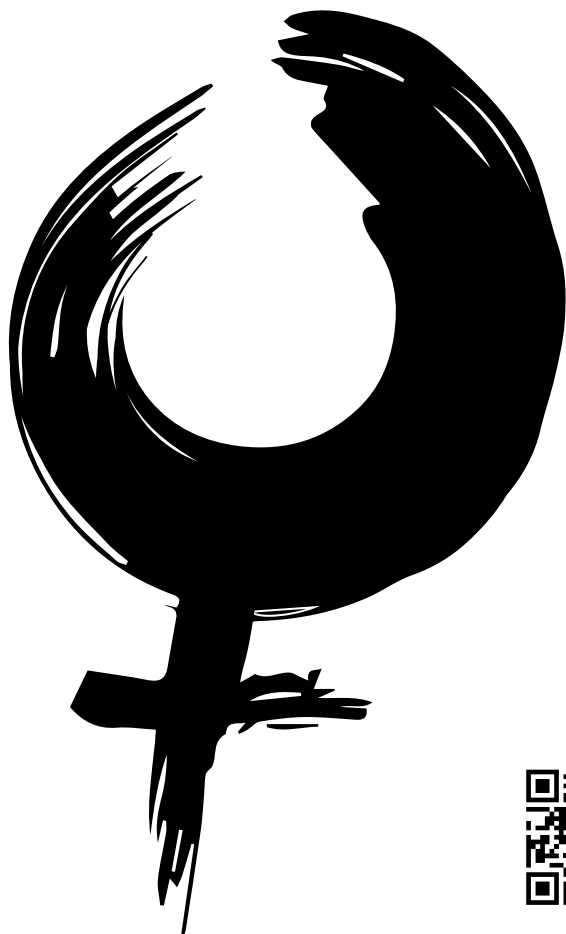


► Femmes et tabagisme: Les faits



► Femmes et tabagisme: Les faits

En arrêtant de fumer, les fumeuses voient les risques spécifiques à leur sexe reculer aussi.

► Combien de femmes fument?

En Suisse, une femme de plus de 15 ans sur cinq fume. 14,8 pour cent fument tous les jours, 6,4 pour cent de manière occasionnelle. La part de fumeuses est plus grande parmi des jeunes:

- **20-24 ans: presque 37 pour cent** (22,6 % tous les jours, 13,9 % occasionnellement),
- **25-34 ans: 30 pour cent** (21,1 % tous les jours, 8,8 % occasionnellement).

Source: monitoring suisse des addictions, tabac.

► A quels risques particuliers les fumeuses s'exposent-elles?

- Les fumeuses qui recourent à un contraceptif hormonal combiné ont, en particulier avant trente-cinq ans, un risque plus élevé de thrombose ou de caillot sanguin que les non-fumeuses du même âge.
- Les fumeuses sont plus ridées que les non-fumeuses.
- Les fumeuses qui veulent un enfant ont plus de difficultés à tomber enceintes et plus de risques de rester stériles.
- Fumer pendant la grossesse nuit à la santé de la mère et du fœtus. Une fumeuse enceinte a plus de complications pendant sa grossesse. Elle risque davantage de faire une fausse couche ou d'avoir un enfant prématuré.

- Les bébés de fumeuses ont souvent un poids plus bas à la naissance. De plus, ils subissent un risque plus important de mort subite du nourrisson.
- Les fumeuses ont la ménopause plus tôt que les non-fumeuses.
- Les fumeuses sont plus exposées aux fractures de la hanche. Après la ménopause, les fumeuses ont une densité osseuse moindre que les jamais-fumeuses.
- Les fumeuses ont un risque plus élevé de cancer du col de l'utérus.
- Les fumeuses qui décèdent d'une maladie causée par le tabac perdent en moyenne quatorze années de vie.

► A quelle vitesse les avantages d'un arrêt du tabac se font-ils sentir?

La fréquence cardiaque et la pression artérielle retrouvent rapidement un niveau normal, et le monoxyde de carbone qui empoisonne le sang revient à un taux normal dans les douze heures.

- La circulation sanguine et les fonctions pulmonaires se rétablissent dans les douze semaines.
- La toux et la détresse respiratoire causées par le tabagisme diminuent dans les neuf mois. Les cils vibratiles des poumons arrivent à nouveau à exercer leur fonction protectrice et à repousser les mucosités et autres petits grains de poussière, ce qui réduit le risque d'inflammation.

- En renonçant à fumer avant ou au début de sa grossesse, une femme réduit les dangers inhérents, y compris la difficulté à tomber enceinte, l'infertilité, le risque de naissance prématurée ou de poids plus bas du nouveau-né.
- En un an, le risque de maladie coronaire diminue de moitié.
- Après cinq ans, le risque de cancer de l'utérus redevient celui d'une femme n'ayant pas fumé.

De plus, on a meilleure haleine, des dents plus blanches, des cheveux qui sentent bon, des doigts et des ongles de couleur normale. On retrouve le plaisir de sentir pleinement les goûts et les odeurs.

En matière de cancer du poumon, les femmes ont refait leur retard de manière impressionnante: en l'espace de 20 ans, le nombre de décès liés à cette maladie chez les femmes a plus que doublé. Cette hausse s'explique par la prévalence élevée de fumeuses. Le cancer du poumon n'est pas la seule pathologie dont la cause la plus fréquente est le tabagisme: de nombreux autres types de cancers ont davantage de risques d'apparaître en cas de consommation de tabac.

► Pourquoi les femmes veulent-elles arrêter de fumer?

La santé profite à court terme déjà d'un arrêt du tabagisme. Presque une fumeuse sur trois aimerait arrêter dans les six mois à venir.

Entre 25 et 34 ans, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à prévoir d'arrêter de fumer dans le mois à venir. Elles sont motivées par leur désir d'enfant, une grossesse ou leurs enfants en bas âge.

Indépendamment de leur âge, les fumeuses quotidiennes et celles qui ont des problèmes respiratoires sont les premières à vouloir arrêter de fumer. De même, les femmes qui veillent à s'alimenter sainement sont aussi plus nombreuses à vouloir se défaire de leur dépendance à la nicotine.

► Combien prend-on de kilos après avoir arrêté de fumer?

Dans 80 pour cent des cas, un arrêt du tabagisme entraîne une prise de poids, en particulier les trois premiers mois. Cette prise de poids atteint quatre à cinq kilos en moyenne douze mois après l'arrêt. Seize pour cent des fumeurs et des fumeuses perdent du poids, treize pour cent prennent plus de dix kilos. Mais les avantages pour la santé d'un arrêt du tabagisme dépassent largement les éventuels risques pour la santé entraînés par une prise de poids. Une alimentation équilibrée permet souvent de garder

le poids corporel dans des proportions normales. De même, l'activité physique est utile pour lutter contre les kilos en trop. Le sevrage tabagique est recommandé dans tous les cas.

► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et les conseillers de la ligne nationale stop-tabac ont suivi une formation spéciale et connaissent parfaitement les différentes méthodes

scientifiquement prouvées pour arrêter de fumer. Les fumeurs qui souhaitent arrêter leur consommation peuvent se faire accompagner par la ligne stop-tabac durant la période de sevrage. Ils ont la possibilité de se faire rappeler plusieurs fois et d'obtenir des conseils.

La ligne stop-tabac 0848 000 181 est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou

en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Elle propose des conseils dans six autres langues, avec un numéro de téléphone pour chacune d'entre elles:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 189 189 romanche

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.

at 
Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

Remis par:

Informations supplémentaires et brochures:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch