

Femmes, nicotine et tabac

Tabac et nicotine

Il existe différents types de tabac. Le tabac cultivé est utilisé pour fabriquer des cigarettes commerciales, des cigares et des bidis. Dans certaines cultures autochtones, il existe des usages traditionnels et sacrés du tabac, notamment dans les cérémonies, les rituels, les offrandes et les prières.

- Le tabac contient de la nicotine, un stimulant qui produit une forte dépendance et un sentiment de bien-être. Parmi les autres façons de consommer de la nicotine, mentionnons les pipes à eau ou narguils, les formes sans fumée comme le tabac à priser, le tabac à mâcher, le tabac à sucer, ainsi que le vapotage. La dépendance à la nicotine fait en sorte qu'il est difficile d'arrêter de fumer du tabac ou de le vapoter.
- Les cigarettes et leur fumée contiennent plus de 7 000 substances chimiques toxiques, dont plus de 70 cancérogènes qui nuisent à presque tous les organes du corps humain. Plus de 40 maladies graves et mortelles sont liées au tabagisme.
- Le tabagisme est la principale cause de maladies et de décès évitables. On estime qu'une personne qui fume sur deux mourra de causes liées au tabagisme. Les risques de décès prématuré et de maladie augmentent avec le nombre de cigarettes consommées, mais même une faible consommation peut causer des dommages importants.
- La fumée secondaire (FS), qui provient de l'extrémité allumée de la cigarette et de la fumée expirée par la personne fumeuse, est également nocive. Toutes les personnes qui y sont exposées absorbent les mêmes toxines et courent des risques graves pour leur santé.

La vapotage

- Les cigarettes électroniques, ou vapoteuses, sont des dispositifs qui chauffent des liquides contenant de la nicotine pour produire une vapeur à inhaler.
- Les effets à long terme du vapotage sont encore inconnus.
- Ils dépendent du type d'appareil et de liquide utilisé, du réglage de la température et des habitudes de vapotage.
- Le vapotage de nicotine pendant la grossesse peut affecter le développement du fœtus, dont une naissance prématurée ou un faible poids à la naissance. Il peut aussi nuire à la santé pulmonaire de votre bébé.
- Les risques liés à l'exposition à la vapeur secondaire ne sont pas encore entièrement connus. Il est préférable d'éviter de vapoter dans les espaces clos. Le vapotage dans les lieux où le tabagisme est interdit est illégal dans plusieurs provinces et municipalités.
- Le vapotage de nicotine est actuellement considéré comme moins nocif que les cigarettes et est proposé comme mesure de réduction des méfaits pour les personnes qui essaient d'arrêter de fumer, en complément à des approches comportementales.

- L'usage combiné de cigarettes et de vapoteuses est nocif et doit être évité. Il est préférable de passer complètement du tabagisme au vapotage uniquement.
- On recommande aux personnes qui vapotent d'arrêter ou de passer à des solutions plus sûres comme les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN).

La tabac et votre santé

L'usage du tabac a de nombreux effets néfastes sur la santé — certains plus marqués chez les femmes, comme les maladies cardiaques et pulmonaires.

- Les femmes fumeuses courent un risque accru de souffrir d'un accident vasculaire cérébral et d'une maladie cardiovasculaire, y compris d'une tension artérielle élevée et d'une crise cardiaque.
- Le tabagisme peut mener à des maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), comme l'emphysème, la bronchite et la bronchite asthmatique. Les femmes fumeuses sont plus susceptibles que les hommes fumeurs de développer une MPOC à un plus jeune âge.
- Les femmes fumeuses courent un plus grand risque de développer un cancer du sein plus tôt, ainsi que des cancers du col de l'utérus et de la vulve. D'autres cancers liés au tabagisme incluent ceux de la bouche, de la gorge, des poumons, du pancréas, de la vessie, du foie et des reins.
- Les femmes fumeuses présentent des taux plus élevés d'ostéoporose.
- Les femmes fumeuses qui utilisent des contraceptifs oraux (la pilule) sont exposées à un risque beaucoup plus élevé de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou de caillots sanguins.
- Le tabagisme peut avoir des répercussions sur vos règles. Les femmes fumeuses sont plus susceptibles d'avoir des cycles irréguliers et plus courts, une ménopause précoce, des troubles prémenstruels et des crampes menstruelles plus douloureuses que les non-fumeuses.
- Le tabac peut réduire la fertilité et la capacité à concevoir. Le tabagisme affecte également la qualité des ovules de manière permanente.



La tabac et la grossesse

- Il n'existe aucun niveau sécuritaire de consommation de tabac pour quiconque, y compris les femmes enceintes. Le tabagisme affecte de nombreux résultats liés à la grossesse, y compris la santé maternelle, fœtale et infantile.
- Les femmes qui fument ou consomment d'autres types de tabac ont également un risque accru de fausse couche, de grossesse ectopique (lorsque le fœtus se développe à l'extérieur de l'utérus) et de mortinaissance.
- Lorsqu'une femme enceinte fume ou consomme du tabac, la nicotine et les substances toxiques peuvent passer dans le sang du fœtus, affectant potentiellement son développement. Le monoxyde de carbone et la nicotine empêchent aussi le fœtus de recevoir les nutriments et l'oxygène nécessaires à sa croissance.
- Fumer pendant la grossesse augmente les risques de naissance prématurée et de faible poids à la naissance. Les bébés prématurés ou de faible poids sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé ou des handicaps en grandissant.
- Voici d'autres effets à long terme possibles pour votre enfant :
 - des risques accrus de troubles d'apprentissage;
 - des problèmes de comportement;
 - des lésions des tissus pulmonaires et cérébraux;
 - l'asthme et une respiration sifflante;
 - des problèmes cardiaques;
 - des malformations congénitales, comme le bec-de-lièvre ou la fente palatine.
- Les enfants de femmes qui fument pendant la grossesse sont aussi plus susceptibles de développer une dépendance à la nicotine plus tard dans la vie.
- En cessant de fumer au début de la grossesse, vous pouvez améliorer votre santé et réduire un grand nombre de ces risques. Si vous avez de la difficulté à arrêter de fumer ou à réduire votre tabagisme pendant votre grossesse, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous parler du soutien et des services possibles. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer pendant la grossesse.
- Les thérapies de remplacement de la nicotine (p. ex., le timbre ou la gomme à la nicotine) peuvent aider certaines femmes enceintes qui ont des difficultés à arrêter de fumer, lorsque les approches comportementales ne suffisent pas. Les recherches sur les bienfaits ou l'innocuité des médicaments pour arrêter de fumer (bupropion et varénicline) pendant la grossesse sont insuffisantes. Si vous avez des questions sur les produits pour vous aider à arrêter de fumer, parlez à votre fournisseur de soins de santé.

Le tabac et l'allaitement

- Fumer pendant l'allaitement réduit la production de lait et raccourcit la durée de la lactation. La nicotine passe dans le lait maternel et diminue sa teneur en nutriments ainsi que ses propriétés antioxydantes et immunitaires. Cela peut affecter la croissance et le développement du bébé.
- Fumer pendant l'allaitement peut entraîner des troubles à long terme chez les bébés, notamment un risque accru d'obésité et d'autres problèmes connexes.
- Il est préférable de ne pas consommer de tabac pendant l'allaitement. Cependant, l'allaitement reste recommandé, même si vous fumez encore. Si vous consommez du tabac et allaitez :
 - Évitez de fumer ou de consommer du tabac tout juste avant d'allaiter ou pendant l'allaitement.
 - Si vous avez fumé, lavez-vous les mains et changez de vêtements avant d'allaiter.
 - Réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez ou votre consommation d'autres types de tabac.
- Une TRN (p. ex., le timbre ou la gomme à la nicotine) peut être utilisée pendant l'allaitement pour vous aider à arrêter de fumer. Cependant, la recherche sur l'utilisation des TRN pendant l'allaitement est encore limitée. Parlez à votre fournisseur de soins de santé de ces options.

Le tabac, le rôle parental et les enfants

- La fumée secondaire (FS) peut nuire à votre santé et à celle de vos enfants. Les femmes représentent la majorité des personnes exposées à la FS.
- Être exposé à la FS, même pendant une courte période, peut irriter vos yeux, votre nez et votre gorge. La FS peut également causer des maux de tête, des étourdissements, des nausées, de la toux et une respiration sifflante. La FS peut aggraver les symptômes d'allergie ou d'asthme.
- Chez les bébés, la FS augmente de beaucoup le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Le SMSN est le décès inexplicable d'un enfant de moins d'un an.
- La FS accroît également la probabilité que les enfants souffrent d'infections de l'oreille, d'asthme, d'allergies et de maladies respiratoires (p. ex., bronchite, pneumonie).
- Il est impossible d'éliminer les risques pour la santé liés à la FS dans les espaces clos. Si vous fumez, essayez de le faire à l'extérieur de votre maison et de votre voiture, et loin de votre enfant. Au Canada, il est illégal de fumer dans une voiture en présence d'enfants.

Les femmes et l'arrêt du tabagisme

- Les femmes ont une relation complexe avec le tabagisme et l'arrêt du tabagisme. Des facteurs biologiques, sociaux et économiques influencent la réussite du processus d'arrêt.
- Les femmes attribuent plusieurs significations au fait de fumer, qui doivent être prises en compte dans le processus d'arrêt. Fumer peut être un mécanisme d'adaptation, une présence rassurante ou un moyen de faciliter les interactions sociales.
- Arrêter de fumer peut être un long processus avec plusieurs rechutes, mais les bénéfices pour la santé, les finances et la vie sociale commencent dès les premiers jours. Chaque rechute est une occasion d'apprendre et de renforcer les compétences pour vivre sans tabac.
- Une approche centrée sur les femmes offre un soutien adapté en :
 - donnant aux femmes le pouvoir de contrôler le rythme et le type de changements qu'elles souhaitent faire;
 - renforçant la confiance et la motivation, en déterminant avec elles les obstacles et les possibilités;
 - reconnaissant que les pressions sociales et les rôles genrés influencent le processus d'arrêt;
 - se concentrant sur les besoins des femmes selon leur situation;
 - adoptant une approche tenant compte des traumatismes, en reconnaissant les liens entre le tabagisme, la violence, les agressions sexuelles et le trouble de stress post-traumatique (TSPT);
 - encourageant l'arrêt du tabac à tout âge, car les bienfaits en valent toujours la peine;
 - en facilitant les aiguillages à du counseling, à des groupes d'arrêt du tabac ou à des programmes en ligne ou par messagerie texte.

Le sevrage de la nicotine

- Les symptômes du sevrage de la nicotine comprennent l'irritabilité, la nervosité, l'anxiété, l'insomnie et la fatigue. Ces symptômes diminuent après quelques semaines, mais les signaux et les envies peuvent persister pendant plusieurs mois.
- Il peut être utile de modifier ses routines et ses cercles sociaux durant cette période. Demandez l'aide de votre famille et de vos amis et amies, ou cherchez du soutien social ailleurs.
- Consulter un professionnel de la santé pour obtenir une TRN, comme un timbre ou de la gomme à la nicotine, ou des médicaments pour cesser de fumer (bupropion, varénicline), peut vous aider.
- Il peut être plus difficile d'arrêter pendant la phase lutéale du cycle menstruel, car vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage plus intenses.
- Comparativement aux timbres de nicotine et au bupropion, la varénicline est plus efficace chez les femmes.
- Les TRN et le bupropion sont moins efficaces chez les femmes que chez les hommes, en raison de niveaux plus élevés d'enzymes qui métabolisent la nicotine et le bupropion.

Ressources and références

- BCCEWH, (2012), *Libération! Aider les femmes à cesser de fumer : Guide d'interventions brèves contre le tabagisme*. <https://cewh.ca/wp-content/uploads/2014/02/Liberation-Guide-FR.pdf>
- CEWH, (2023), *Vaping During Pregnancy and Postpartum*. <https://cewh.ca/wp-content/uploads/2023/05/May-9-Vaping-During-Pregnancy.pdf>
- Feeney, S., et coll., (2022), « E-Cigarettes-a review of the evidence-harm versus harm reduction », *Tob Use Insights*, 15 : p. 1179173X221087524
- Havard, A., et et coll., (2022), « Tobacco use during pregnancy », *Addiction*, **117**(6) : pp. 1801-1810 (comprend un examen de la littérature sur l'arrêt du tabagisme).
- King, A., (2023), « Is nicotine bad for long-term health? Scientists aren't sure yet », *Nature*, **618**(7964): p. S10-S11.
- Macchi, M., et coll., « The effect of tobacco smoking during pregnancy and breastfeeding on human milk composition-a systematic review », *Eur J Clin Nutr*, 2021, **75**(5) : pp. 736-747.
- Smith, P.H., et coll., (2017), « Sex Differences in Smoking Cessation Pharmacotherapy Comparative Efficacy: A Network Meta-analysis », *Nicotine Tob Res*, 2017, **19**(3) : pp. 273-281.
- Tobacco Atlas, 2023. <http://tobaccoatlas.org>.
- Zawertailo, L., et coll., (2023), « Clinical guidance for e-cigarette (vaping) cessation: Results from a modified Delphi panel approach », *Prev Med Rep*, 35 : p. 102372.