

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

En fait, le tabagisme n'induit pas de perte de poids, mais limite la prise de poids au fil des ans. C'est pourquoi les femmes prennent en moyenne, dans les douze mois après avoir arrêté, entre 2,7 et 5,4 kilos. Leur poids corporel moyen s'aligne ainsi sur celui d'une non-fumeuse.

Quelques kilos supplémentaires sont toutefois nettement moins dangereux pour la santé que la consommation de tabac. Par ailleurs, l'expérience montre que les personnes qui arrivent à arrêter de fumer, sont tout aussi capables ensuite de prendre leur éventuel problème de poids en main.

Source: 2001 Surgeon General's Report - Women and Smoking, [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/sgr\\_2001/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2001/index.htm)

## Ligne stop-tabac 0848 000 181

Le choix d'une méthode adaptée pour arrêter de fumer est décisive pour le succès d'un arrêt du tabagisme. Les conseillères dûment formées de la ligne nationale stop-tabac connaissent parfaitement les diverses méthodes qui ont fait leurs preuves au plan scientifique dans ce domaine. Elles peuvent accompagner les fumeurs intéressés pendant leur sevrage tabagique et les rappeler jusqu'à quatre fois pour des consultations individuelles.

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).



Un entretien spécialisé en **albanais**, en **portugais**, en **serbe-croate-bosniaque**, en **espagnol** et en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

**0848 183 183 albanais**

**0848 184 184 portugais**

**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.

# FEMMES et tabagisme: Les faits



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

Pour d'autres informations et brochures:

Téléphone 031 599 10 20 | Fax 031 599 10 35  
info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch

Auteur: Nicolas Broccard, Büro Context | Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne | Conception: Hanspeter Hauser | Impression: Atze SA

Présenté par:



# ► 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. 17 pour cent fument tous les jours, 6 pour cent de manière occasionnelle.

Ces cinquante dernières années, les risques de maladie due au tabac ont énormément augmenté pour les fumeuses, qui connaissent désormais un risque tout aussi élevé que les fumeurs d'avoir un cancer du poumon, une maladie pulmonaire obstructive (BPOC) et une maladie cardiovasculaire.

Source: 2014 Surgeon General's Report: The Health Consequences of Smoking - 50 Years of Progress, [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm)

- **20-24 ans: presque 32 pour cent** (20,5 pour cent tous les jours, 11,1 pour cent occasionnellement),
- **25-34 ans: presque 30 pour cent** (21,9 pour cent tous les jours, 8,4 pour cent occasionnellement),
- **45-54 ans: plus de 27 pour cent** (22,0 pour cent tous les jours, 5,2 pour cent occasionnellement).

Source: monitoring suisse des addictions, tabac. Rapport annuel – données 2012, octobre 2013 [www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch)

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

- Les fumeuses qui prennent la pilule ont, même avant trente-cinq ans, un risque au moins vingt fois plus élevé de thrombose ou de caillot sanguin que les non-fumeuses du même âge.
- Les fumeuses sont souvent 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 mort-né.
- Les bébés de fumeuses ont souvent un poids plus bas que la moyenne à la naissance. De plus, leur risque de mort subite du nourrisson est plus grand.
- Les fumeuses ont la ménopause plus tôt que les non-fumeuses.
- Après la ménopause, les fumeuses ont plus de risques d'ostéoporose et de fracture de la hanche que les jamais-fumeuses.
- Les fumeuses ont un risque plus élevé de cancer du col de l'utérus.
- Une fumeuse qui décède d'une maladie causée par le tabac perd en moyenne quatorze années de vie.

Source: 2001 Surgeon General's Report - Women and Smoking, [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/sgr\\_2001/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2001/index.htm)

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

- Les battements du cœur et la pression artérielle, qui s'accroissent anormalement quand on fume, restent à leur niveau habituel.
- En quelques semaines, la circulation sanguine s'améliore.
- Les mucosités qui encombrant les voies respiratoires diminuent, de même que la toux et le souffle lourd.
- En quelques mois, les fonctions pulmonaires se rétablissent.
- Si une femme arrête de fumer avant sa grossesse, ou au début, les risques s'amoin-drissent en conséquence, y compris les difficultés à tomber enceinte, la stérilité, le risque

de naissance avant terme et de poids inférieur du nouveau-né.

- En une année, le risque de maladie coronaire se réduit de moitié.
- Après quelques années, le risque de cancer du col de l'utérus diminue aussi.

Après avoir arrêté de fumer, on a en outre meilleure haleine, des dents plus blanches, des cheveux qui ne sentent plus la fumée, des doigts et des ongles sans coloration jaunâtre, un goût et un odorat retrouvés.

Source: 2004 Surgeon General's Report - The Health Consequences of Smoking, [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/sgr\\_2004/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/index.htm)

## ► 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.

Source: monitoring sur le tabac, disposition des fumeurs suisses à cesser ou à réduire leur consommation, 2003, [www.tabakmonitoring.ch](http://www.tabakmonitoring.ch)