



Pilule-Tabac : un dangereux mélange ?

(2012)



fps

Sommaire

I. Le tabac et les femmes	3
II. La contraception et les femmes	3
III. La pilule et le tabac.....	5
a. Tabac-pilule : qu'en savent les jeunes ?	6
IV. Bibliographie	7

Céline Orban
Chargée d'études-Secrétariat général des FPS
2012
02/515.17.67
celine.orban@mutsoc.be

Le tabac, c'est mauvais pour la santé. On ne vous apprend rien ! Mais, sans vouloir créer la psychose générale, certains de ses effets semblent encore largement méconnus du public. Le tabac combiné à la pilule... c'est sur ce mélange sulfureux que nous allons nous pencher. Est-il nocif ? Dans quelle mesure ? Avec quel(s) type(s) de contraception ? A tout âge ? Pour répondre à ces questions, nous aborderons la question du tabagisme féminin, celle de la contraception et enfin, les risques liés au mélange tabac-pilule. En tant qu'association féministe active dans le domaine de la santé, cette analyse s'inscrit donc pleinement dans nos actions.

I. Le tabac et les femmes

Historiquement, le tabac s'est diffusé parmi les classes aisées et les hommes avant de s'étendre aux autres catégories de population (Robert, 2009). Fumer est alors réservé à l'élite, aux privilégiés. Nous sommes loin de là aujourd'hui. Fini la discrimination, la cigarette a pris ses quartiers dans toutes les catégories sociales et sexuelles : pauvres, riches, hommes, femmes, jeunes et moins jeunes confondus. La tendance se serait même inversée : les classes populaires fumeraient davantage aujourd'hui.

Les femmes ont très vite été la cible de l'industrie du tabac (Gallopel-Morvan). Leur message ? Une femme émancipée est une femme qui fume. Dans les années 70, la marque *Virginia Slims* affichait ainsi : « *You've come a long way, baby*¹ ». Autre argument souvent invoqué : l'impératif de minceur. La publicité a longtemps surfé sur cette vague lançant des slogans tels que : « *Reach for a Lucky instead of a sweet*² », mais également en proposant des cigarettes ressemblant à des asperges, très longues et très fines (cfr image ci-contre).

Revêtant des significations différentes selon les sexes, le genre semble donc particulièrement pertinent pour appréhender le tabagisme.



II. La contraception et les femmes

Si la cigarette est un des symboles de l'émancipation des femmes, la pilule contraceptive en est l'emblème par excellence. Avec le contrôle de leur fécondité, les femmes acquièrent un meilleur

¹ « Tu en as fait du chemin, chérie. »

² « Prenez une Lucky plutôt qu'un bonbon. »

contrôle de leur corps et donc un meilleur contrôle de leur vie. L'accès aux études et à l'emploi sera ainsi favorisé (Dujardin, 2010). Actuellement, la pilule est le principal moyen de contraception utilisé en Belgique. Selon une étude menée par la mutualité socialiste³, 38% des 14-19 ans recourent à la pilule contraceptive, 78% des 20-29 ans, 56% des 30-39 ans et 45% des 40-55 ans. A noter qu'il existe deux catégories de pilule : les pilules avec progestatifs uniquement et les pilules contenant progestatifs et œstrogènes, dites combinées. Ces dernières sont de loin les plus utilisées. Il existe toutefois de multiples autres types de contraception : le stérilet, les spermicides, l'implant, l'anneau vaginal, le patch, la cape cervicale, le préservatif féminin, le préservatif masculin, le diaphragme et la contraception d'urgence (Winckler, 2007).

Comment agit une pilule ? Les pilules œstro-progestatives (combinées donc...) exercent trois mécanismes contraceptifs (*ibid.*) :

- Blocage de l'ovulation : les hormones contenues dans la pilule sont absorbées par le tube digestif et passent dans la circulation sanguine. L'hypophyse, qui dose en permanence la composition du sang, y perçoit la présence de ces hormones et, la trouvant élevée, omet de stimuler l'ovaire.
- Effet « barrière » par épaissement de la glaire cervicale : la glaire cervicale, ce sont les sécrétions produites au niveau du col de l'utérus dont la fluidité va cautionner le passage des spermatozoïdes. Le progestatif contenu dans les pilules combinées épaisse la glaire et rend ainsi le passage des spermatozoïdes difficile.
- Effet sur l'endomètre : les hormones de la pilule combinée diminuent l'épaisseur de l'endomètre (paroi intérieure de l'utérus). Celui-ci devient moins propice à l'implantation d'un ovule fécondé.

Ce sont donc ces trois mécanismes qui permettent à la pilule de remplir son rôle majeur : empêcher les grossesses après une relation sexuelle. Pour rappel, seuls les préservatifs masculins et féminins sont utiles pour protéger contre les maladies sexuellement transmissibles.

Voyons à présent ce qu'il se passe lorsqu'on mélange tabac et pilule. Y a-t-il des risques ? Lesquels ?

³ <http://www.mutsoc.be/NR/rdonlyres/9DA7FA52-9599-4F74-849C-15EBA22D23E7/0/enquetecontraceptionv2low.pdf>, site consulté le 09 février 2012.

III. La pilule et le tabac

Si l'idée fait débat, une enquête réalisée par le CREDES⁴ en France affirme qu'il existerait « *une communauté de typologie entre le fait de prendre la pilule et le fait de fumer*⁵ » : celles qui prennent la pilule fumeraient davantage que les autres. Il s'agirait dans les deux cas, comme souligné précédemment, d'une affirmation de liberté et d'émancipation. Ainsi les fumeuses représentent (en France) 35 % des femmes qui prennent la pilule, alors qu'elles ne représentent que 25 % de la population de la même tranche d'âge et que 20 % de celles qui ont recours à un autre moyen contraceptif.

Sans trop de jargon médico-spécialistico-compiqué, tentons d'expliquer **les dangers du mélange tabac-pilule**⁶... Les effets nocifs du tabac sont bien connus : risques de cancers des poumons, de la gorge, problèmes respiratoires, maladies cardio-vasculaires.... Moins connu, le tabac entraîne également des risques de coagulation du sang qui provoque phlébites et thromboses. La pilule combinée⁷, quant à elle, à cause de l'œstrogène présent, tend à élever la tension et à modifier le profil lipidique du sang, c'est-à-dire à accroître le cholestérol et les triglycérides⁸. Le sang devient plus « visqueux ». L'œstrogène expose donc à la formation de caillots dans les veines. Lorsqu'un de ces caillots obstrue une veine et y reste coincé, on appelle cela une **phlébite**. Les phlébites les plus fréquentes se forment dans les veines profondes des mollets. Elles provoquent une douleur et un gonflement du mollet, mais ne sont pas vraiment dangereuses en soi. En revanche, si le caillot se déplace, il peut aller obstruer une artère pulmonaire – c'est ce qu'on appelle une embolie pulmonaire. Celles-ci peuvent être mortelles. L'association tabac-pilule accroît donc la possibilité de **thromboses** qui peuvent déboucher sur une phlébite voire une **embolie**.

Notons que ces dangers concernent principalement les **femmes fumeuses de plus de 35 ans ou qui fument depuis plus de 15 ans** car leurs vaisseaux sanguins ont alors eu le temps d'être abîmés par le vieillissement et la consommation de tabac. D'après Martin Winckler (2007 : 164), médecin et auteur de nombreux ouvrages de vulgarisation scientifique⁹, « *la consommation de tabac est donc une contre-indication absolue à la prise d'une pilule combinée [...] Mais seulement à partir de l'âge de trente-cinq ans !* »

⁴ CREDES pour Centre de Recherche, d'Étude et de Documentation en Économie de la Santé

⁵ http://www.lesjta.com/article.php?ar_id=847

⁶ Ces informations proviennent principalement de l'ouvrage de Martin Winckler, *Contraceptions : mode d'emploi*, J'ai lu, 2007.

⁷ L'anneau vaginal et le patch sont également facteurs de dangers dans le sens où ils contiennent aussi des progestatifs et des œstrogènes.

⁸ Les triglycérides sont des composés lipidiques de notre organisme, en d'autres termes : des graisses.

⁹ Voir notamment Winckler Martin, *Contraceptions: mode d'emploi* », J'ai Lu, 2007 ; Winckler Martin, *Choisir sa contraception*, Fleurus, 2007. Pour aller plus loin : VIDAL, BURKMAN RT, "Cardiovascular issues with oral contracepted evidenced-base medicine", *Int : fertil womens med* 2000 45 : 166-74.

Alors que faire ? Une recommandation proposée est d'utiliser une autre méthode contraceptive : pilule progestative ou DIU¹⁰ étant donné que les problèmes proviennent de la présence d'oestrogènes. Mais ne nous méprenons pas : si l'association tabac-pilule est dangereuse à partir d'un certain âge, il ne s'agit pas de dire qu'il faille arrêter la pilule. Elle présente en effet l'énorme avantage de permettre aux femmes de gérer leur sexualité, tandis que le tabac n'en présente aucun !

a. Tabac-pilule : qu'en savent les jeunes ?

Si vous maîtrisez à présent les rouages du mélange « pilule-tabac », une enquête menée par Nathalie Lambert¹¹ a démontré que **les jeunes filles ignorent les « dangers »** liés à cette combinaison. Sur 43 filles interrogées, 32 se disent non-informées soit **74.4%** d'entre elles. Une visite rapide sur les forums santé du net suffit à démontrer le manque de connaissances à ce sujet. Sur un forum santé qui reprend les idées reçues à propos de la pilule, nous pouvons notamment lire : « *Cigarette et pilule : ce n'est pas aussi dangereux qu'on le dit*¹². » Eloquente démonstration d'une idée fautive largement répandue ! Et ce n'est qu'un exemple... Plus globalement, les risques du tabac sont sous-estimés par les jeunes¹³. Comme l'explique Laurie Chitussi (2006 : 3), « *le jeune adolescent présente un processus de décision suboptimal, c'est-à-dire cognitivement orienté vers le présent. Il tient peu compte des conséquences à long terme, mais plutôt des bénéfices immédiats.* » En ce sens, une meilleure information et sensibilisation est nécessaire ! Et pourquoi pas lors de cours d'éducation à la vie sexuelle et affective pour les plus jeunes ? Lors des consultations chez les gynécologues ? Ou encore sur les paquets de cigarette directement ?

¹⁰ DIU pour dispositif intra-utérin plus communément appelé « stérilet »

¹¹ Natahalie Lambert, « Tabac et pilule : il n'est jamais trop tôt pour s'informer », Mémoire rédigé pour l'obtention du certificat en tabacologie, ULG, 2005-2006.

¹² Petit avertissement : Doctissimo est un forum santé très populaire auprès du grand public, mais ne peut être consulté pour des avis médicaux et/ou scientifiques. Seuls les professionnels sont habilités à répondre à vos questions santé. <http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/contraception/articles/6005-pilule-contraceptive-idees-recues-02.htm>, site consulté le 26 janvier 2012.

¹³ Laurie Chitussi, « Adolescents et tabagisme: mieux comprendre pour mieux intervenir », Mémoire réalisé dans le cadre de la formation continuée en tabacologie coordonnée par le FARES, 2005-2006.

IV. Bibliographie

CHITUSSI Laurie, « Adolescents et tabagisme: mieux comprendre pour mieux intervenir », Mémoire réalisé dans le cadre de la formation continuée en tabacologie coordonnée par le FARES, 2005-2006.

DUJARDIN Pauline, 2010, « La contraception : quelle(s) révolution(s) ? », analyse des Femmes Prévoyantes Socialistes.

GALLOPEL-MORVAN Karine, « Les femmes, cibles marketing de l'industrie du tabac ».

LAMBERT Nathalie, « Tabac et pilule : il n'est jamais trop tôt pour s'informer », Mémoire rédigé pour l'obtention du certificat en tabacologie, ULG, 2005-2006.

Mutualité socialiste, 2010, " Femmes et contraception ", disponible à l'URL: <http://www.mutsoc.be/NR/rdonlyres/9DA7FA52-9599-4F74-849C-15EBA22D23E7/0/enquetecontraceptionv2low.pdf>, site consulté le 09 février 2012.

ROBERT Michaël, 2009, « Sociologie du tabagisme féminin », analyse des Femmes Prévoyantes Socialistes.

WINCKLER Martin, *Contraceptions: mode d'emploi* », J'ai Lu, 2007.

<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/contraception/articles/6005-pilule-contraceptive-idees-recues-02.htm>, site consulté le 26 janvier 2012.

http://www.lesjta.com/article.php?ar_id=847, site consulté le 26 janvier 2012.