

Arrêt du tabac: des  
différences  
hommes/femmes?

# Désir d'arrêt

- Idem ♂♀
- ♀ + susceptibles de demander aide mais y parviennent moins bien

7 mois

# Sevrage réputé difficile...

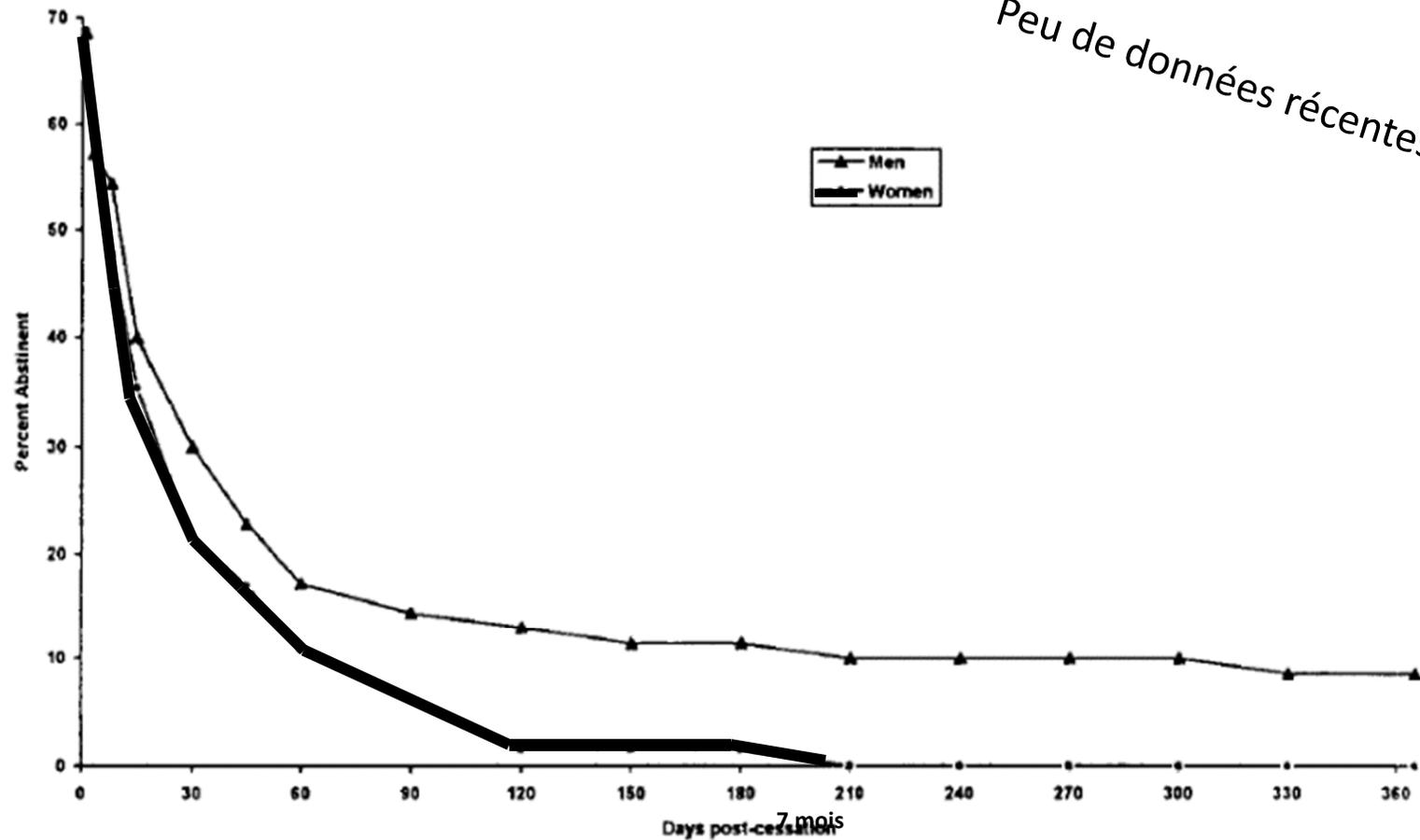


Fig. 1. Incidence rates of relapse for men and women across 1 year of follow-up ( $n=135$ ).

# Rechute...

- Il faut en moyenne 4 à 5 tentatives avant d'y parvenir.
- Mais, ces essais suivis d'une rechute ne doivent pas être interprétés comme des échecs. Ils correspondent à des étapes dans l'apprentissage de l'arrêt du tabac = A chaque nouvelle tentative, on améliore son savoir-faire et on augmente les chances de réussite pour la prochaine fois.

- Subst. nicot. (patchs transdermiques) moins efficaces chez les ♀ que chez les ♂ ?
- ♀ préménopausées métabolisent la nicotine + rapid. que les ♂ car taux d'oestrogènes + élevé. = dépendance + fort, + de craving et donc de difficultés à arreter ?

Et/Ou

- Phénomène d'addiction chez ♀ renforcé par contexte social/sensoriel = + de stressseurs , - support social, + depression = - de chance de réussite d'arret ?



# Blocages...

## « Je suis stressée »

- Nombre de fumeuses ont l'impression que les cigarettes les aident à faire face au stress. Pas si simple....
- Fumer x16 le risque de faire une attaque de panique (effet anxiogène de la nicotine & troubles respiratoires associés)

# « J'ai peur de grossir »



- C'est LA grande crainte des femmes, largement entretenue par la publicité. (58%♀ vs 26%♂<sup>1</sup>)
- La nicotine a un effet coupe-faim.

Au moment du sevrage, on mange un peu plus (200 ou 300 cal supplémentaires /j).

Ce phénomène est accentué si l'on a tendance à compenser le côté oral de la cigarette en occupant sa bouche avec des douceurs hautement caloriques...

- La nicotine freine le stockage des graisses et augmente artificiellement les dépenses en énergie (200 cal de + /j)

**Fumer est une façon dangereuse de contrôler son poids**

1 -Am J Public Health. 1991 Mar;81(3):324-7. Gender differences in cigarette smoking and quitting in a cohort of young adults. Pirie PL, Murray DM, Luepker RV.

- La prise de poids consécutive à l'arrêt du tabac reste toutefois modérée (4 kilos en moyenne chez les femmes).

- 4 kilos quand on fume,

+ 4 kilos quand on arrête : le poids moyen des ex-fumeuses est donc le même que celui des femmes qui n'ont jamais fumé.

Autrement dit, l'éventuelle "prise de poids" à l'arrêt du tabac n'est qu'un retour à la normale.

- Il ne faut pas oublier que ces 4 kilos sont une moyenne : il est possible de prendre plus, mais aussi de prendre moins, voire pas un gramme.

# Mais des leviers positifs

- Lorsqu'on fume: ↓ de la sensibilité olfactive/gustative: quasi anosmie → alimentation + salée, + grasse car les graisses sont un exhausteur de goût
- la consommation de tabac provoque une modification de l'équilibre hormonal → nouvelle répartition des graisses corporelles au niveau du ventre, ce qui correspond à une répartition typiquement masculine.
- Autrement dit, à terme, fumer favorise la prise de ventre et donne une silhouette moins féminine.

- Vieillessement cutané lié au tabac : + de rides précoces et une altération du tissu élastique
- Cicatrisation plus lente de la peau
- Relation significative entre la prévalence de l'acné et nb de cig fumées quotidiennemen
- Relation tabagisme /cheveux, avec chute et un grisonnement + précoces.



# Résumé

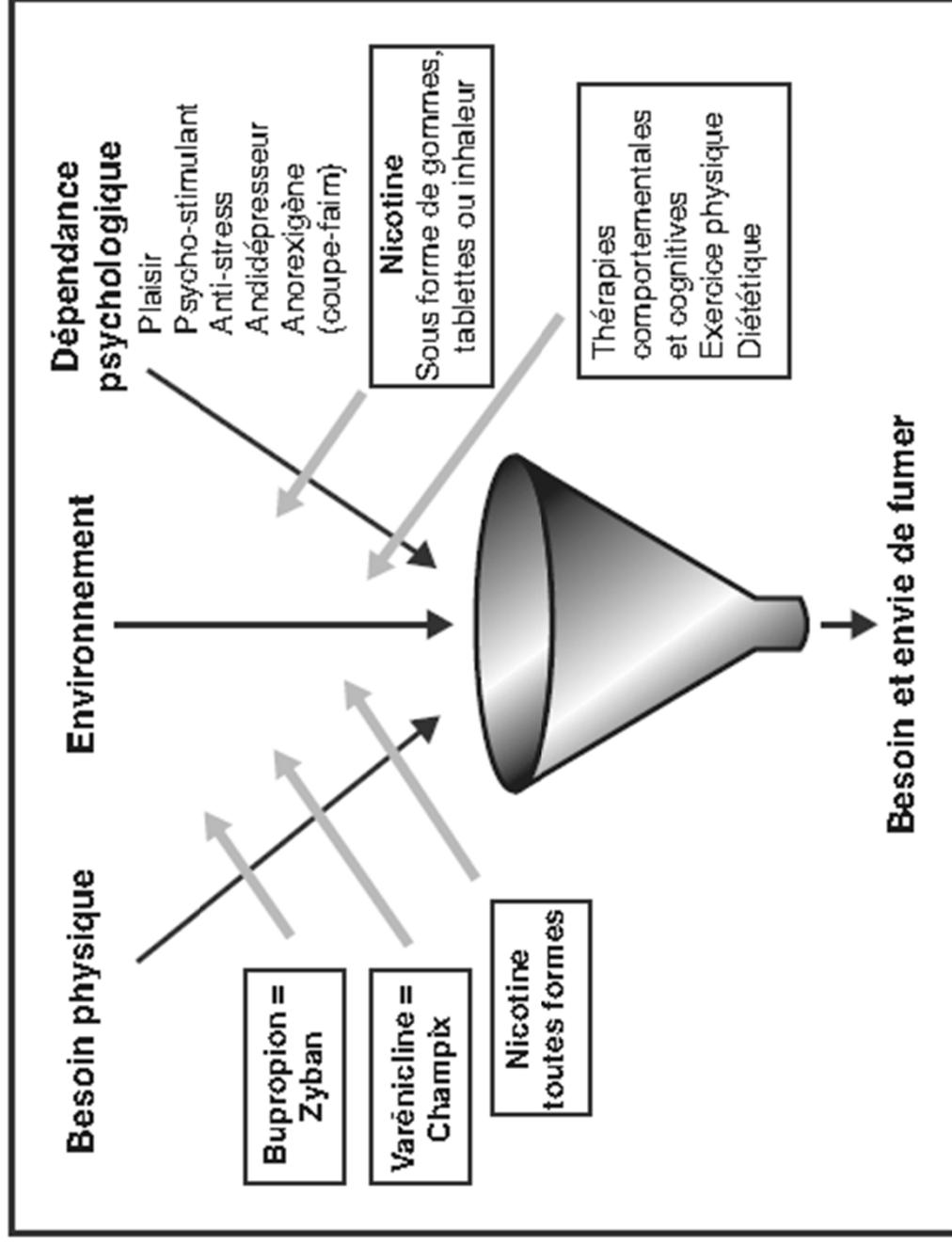
- Par rapport aux hommes ou aux femmes non fumeuses: risques accrus pour certaines pathologies & des risques spécifiques not. par rapport état de grossesse
- Les bénéfices de l'arrêt sont nombreux mais
- Le Sevrage peut être difficile / rechutes
- Nécessité de bien évaluer les Dépendances (physiques / psychiques) et les blocages
- Afin de mettre en place une pharmaco/psyco/autres pris en charge.



Quel(s) traitement(s)?

Aucun spécifique de la ♀...





**Fig. 1 : Schéma des divers facteurs responsables du besoin et de l'envie de fumer.**