



Vous fumez ? Faites une croix sur votre peau !

Rubrique : actualités - Date : vendredi 26 mars 2004

Nocif pour la santé, le tabagisme l'est tout autant pour la peau, le teint, les cheveux et les dents. Alors, si vous voulez préserver votre éclat, éteignez votre cigarette !

Selon une récente étude de l'O.M.S. (Organisation mondiale de la santé), jusqu'à 17 ans, le tabagisme touche plus les filles que les garçons : 26,9 % contre 21,2%. Et elles commencent tôt. Entre 12 et 14 ans, 5,6% des jeunes filles déclarent fumer au moins une cigarette par jour, contre 2,5% des garçons. A 19 ans, elles sont toujours en tête : 48,5% des filles fument, contre 45,8% des garçons. Mais savent-elles que le tabac contient des gaz toxiques (ammoniac, acétone, formol, monoxyde de carbone) et des métaux lourds (mercure, plomb) ? Que l'association tabac-pilule peut provoquer des problèmes circulatoires, des phlébites ? Qu'elles vieilliront plus vite ? Nous avons rencontré le Dr Anne Borgne, tabacologue, qui met en garde les adolescentes et les jeunes femmes contre ce qu'elle n'hésite pas à appeler la catastrophe sanitaire du III^e millénaire .

Pourquoi les filles sont-elles plus touchées ?

Les jeunes filles ont un terrain plus dépressif et sont plus vite dépendantes que les garçons (en seulement quelques semaines, voire quelques jours). A l'arrêt, elles peuvent ressentir des symptômes de manque : irritabilité, anxiété, troubles du sommeil... Plus tard, quand elles mènent de front carrière, éducation des enfants et gestion de la maison, le stress les rend d'autant plus accros au tabac que celui-ci a une action apaisante. Quel est le premier signal d'alarme pour un jeune ? Une toux matinale particulièrement disgracieuse, style vieux soudard, et une insuffisance respiratoire précoce. Celle-ci est liée à l'inhalation d'un gaz contenu dans le tabac, le monoxyde de carbone, qui se fixe sur les globules rouges à la place de l'oxygène. Résultat, au moindre effort, on est essoufflé.

Et sur le plan esthétique ?

Là, pas de cadeau ! La nicotine a un effet anti-oestrogènes. La peau devient plus jaune, terne et se ride plus vite. Comme le soleil, le tabac favorise la prolifération des radicaux libres, ces petites bombes qui oxydent les cellules de la peau et les tissus qui les entourent. Heureusement, c'est réversible : dans les semaines qui suivent l'arrêt de la cigarette, le teint s'éclaircit visiblement. Autres méfaits : les cheveux s'impègnent de l'odeur, l'haleine perd sa fraîcheur et les dents jaunissent. Plus grave, les gencives se fragilisent. Et bien des stomatologistes refusent d'opérer les dents qui se déchaussent si la personne n'arrête pas de fumer, car la cicatrisation des muqueuses est mauvaise et la récursive, certaine.

Qu'est-ce qui empêche les femmes d'arrêter ?

La peur de prendre du poids. Et si elles ont le courage d'arrêter, la prise d'un ou deux kilos est l'un des principaux facteurs de rechute. Certaines jeunes filles commencent même à fumer pour se couper l'appétit et perdre les trois kilos qui les dérangent. Par crainte de les reprendre, elles n'essaient pas d'arrêter.

Comment les motiver ?

En leur expliquant que la prise de poids n'est pas obligatoire. C'est une erreur de leur dire : trois kilos, c'est quand même moins grave qu'un cancer du poumon ! . Une adolescente n'entend pas ce genre de discours. Il est vrai qu'on est souvent plus mince quand on fume. La nicotine augmente les dépenses énergétiques et 20 cigarettes par jour font brûler à peu près 200 calories. Quand on arrête, on compense en mangeant, et les pulsions se portent en priorité sur les mets sucrés. Mais il existe des traitements de substitution nicotinique et des prises en charge efficaces qui soulagent le manque. Conseillées par un pharmacien, un généraliste ou lors d'une consultation spécialisée, la mise en place d'un timbre, d'un patch ou la prise de gommes - seules ou associées - aideront l'ex-fumeuse à gérer son traitement et son poids.

Et lorsqu'il s'agit de dépendance ?

Les plus accros peuvent être aidées par un suivi et un soutien psychologique. Mais également par la prise de bupropion , une nouvelle méthode commercialisée sous le nom de Zyban. Elle augmente la sécrétion de dopamine, l'hormone du plaisir. Les envies de fumer disparaissent ou sont atténuées, et la prise de poids diminue. Toutefois, ce médicament ayant des contre-indications, il doit être prescrit par un médecin.

Le fait d'être enceinte est-il un frein ?

Malheureusement, pas toujours. Un tiers des femmes enceintes continuent de fumer, particulièrement les grandes fumeuses. Et ce chiffre est en progression. Le fœtus respire le monoxyde de carbone inhalé par sa maman. Ses tissus étant moins oxygénés, il grandit moins bien et court deux fois plus de risques de naître prématuré. Si c'est le cas, il aura moins de force pour récupérer. Aujourd'hui, certaines maternités développent des programmes spécifiques pour le sevrage des femmes enceintes, qui incluent parfois la participation du père.