

ARRÊT DU TABAC

&

• CONTRACEPTION •



**ARRÊTER DE FUMER,
C'EST IMPORTANT
SI VOUS PRENEZ
LA PILULE**



RISQUES SUR LA SANTÉ FÉMININE ^{(2) (5)}

L'association tabac
et pilule augmente
la fréquence des
saignements chez
les femmes fumant plus
de 15 cigarettes / jour.

Le tabac associé à la
pilule favorise le **risque
de cancer du col de
l'utérus.**



TABAC ET PILULE COMBINÉE = GARE AUX RISQUES! ⁽³⁾⁽⁴⁾

L'association du tabac
et d'une pilule combinée
**augmente le risque de
maladies circulatoire**
(phlébite, embolie)
et cardiaque (infarctus).



BÉNÉFICES SUR VOTRE SANTÉ ⁽¹⁾

48h : le goût et l'odorat
s'améliorent

15j à 3 mois : la toux et la
fatigue diminuent.

Le souffle revient.

La peau **retrouve son éclat**
et sa coloration.

1 an : le risque de **maladie
du cœur** (infarctus) **diminue
de moitié.**

(1) INPES : brochure les risques du tabagisme et les bénéfices à l'arrêt

(2) Smoking and cycle control among oral contraceptive users. Rosenberg et al

(3) Smoking increases the risk of venous thrombosis and acts synergistically with oral contraceptive use. Pomp et al.

(4) WHO. Acute myocardial infarction and combined oral contraceptives : results of an international multicentre case-control study.

(5) Synergy between cigarette smoking and human papillomavirus Type 16 in cervical Cancer in situ development. Gunnell et al



LE SAVIEZ-VOUS ? ⁽⁶⁾



Une femme de **35 ans ou plus** qui fume plus de **15 cigarettes / jour** ne doit **pas prendre de pilule combinée**.



En cas de **tabagisme > à 15 cigarettes/j**, associé à d'autres **facteurs de risque** (âge, surpoids, cholestérol), **certains types de contraception** sont à privilégier (pilule progestative, stérilet).
Demandez conseil à votre médecin.



QUELLES ASTUCES POUR M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ? ⁽⁷⁾



En cas d'envie, **occupez vous** : changez de pièce, brossez-vous les dents, mangez un fruit, buvez un verre d'eau.



Faites une **liste de vos motivations** pour arrêter de fumer à relire dans les moments de faiblesse.



Si vous craquez, laissez passer un **décal de 15 min** avant de prendre une cigarette.



À chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, vous pouvez **prendre un substitut nicotinique**.
Demandez conseil à votre pharmacien.

(6) Fiche mémo HAS : contraception chez la femme à risque cardiovasculaire

(7) Tabc-info-service