



Tabac et pilule : quelques précautions utiles

Les précautions à prendre dépendent de l'âge :

Avant 35 ans

- La terreur est mauvaise conseillère. Il est inutile de dire « c'est fumer ou prendre la pilule ». En effet, arrêter de fumer est compliqué et prend du temps, alors que cesser de prendre la pilule est très simple mais expose au risque immédiat d'une grossesse non désirée.

Chez une adolescente, il est particulièrement important de ne pas diaboliser l'association tabac-pilule parce que, s'il y a un choix à faire entre les deux, c'est la pilule qu'elle aura tendance à arrêter, pour éviter la marginalisation.

- Il faut simplement vérifier l'absence d'autres désordres de santé qui, associés au tandem tabac-pilule, aggraveraient les risques : hypertension artérielle, diabète, excès de cholestérol, antécédents familiaux d'accidents cardiaques.

Si l'un de ces « co-facteurs » existe, il peut parfois être préférable d'utiliser une pilule microdosée, à base de progestatif.

A partir de 35 ans

- Mieux vaut se décider à faire l'effort d'arrêter de fumer ou de modifier son moyen de contraception, surtout si la consommation de tabac dépasse 10 cigarettes par jour.

- Inutile de prendre cette décision dans l'urgence. Mieux vaut réfléchir tranquillement, sachant que le but est de réduire les risques avant qu'ils ne deviennent trop importants. Le passage à l'acte ne se fera pas en un jour : l'arrêt du tabac est souvent parsemé de rechutes et changer de moyen contraceptif demande un temps d'adaptation.

Source : Pr Christian Ouéroux et Dr Odile Maurice Institut Mère-Enfants Alix de Champagne. CHU de Reims.



Le Dico du doc

Co-facteur

Terme employé par les épidémiologistes pour qualifier les comportements, les substances ou les particularités individuelles qui augmentent le risque d'être victime d'une maladie quand ils sont associés à d'autres « facteurs de risque ».

Pilule et tabac sont un bon exemple de co-facteurs :

- Chez les fumeuses ne prenant pas la pilule, le risque d'accident artériel (attaque cérébrale, infarctus du myocarde, artérite des membres inférieurs) augmente peu à peu à partir de 35 ans. Il augmente beaucoup plus vite chez les fumeuses qui prennent la pilule, et peut être multiplié par 10 si la consommation de tabac dépasse 10 cigarettes par jour.
- Le cancer du col utérin est dû au papillomavirus humain (PVH). Sa fréquence est doublée chez les fumeuses, parce que le tabac diminue les défenses immunitaires contre ce virus. Chez les fumeuses non vaccinées contre le PVH, la pilule augmente un peu cette fréquence, en influençant les défenses immunitaires contre ce virus.

Sources :

- Quéroux C, Maurice O. Institut Mère-Enfants, CHU de Reims.

- Lidgaard O. Smoking and use of oral contraception. Am J. Obst. Gynecol 1999; 180 : 5 357-63.

Météo antibio

Risques

- Grippe très rare
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- allergies pollens hausse (ambrosie)

Source : <http://www.grog.org>

et <http://www.pollens.fr>

Ambrosie dans le sud-est

Les pollens d'ambrosie ont profité des conditions climatiques favorables de la semaine écoulée pour se disperser et en feront tout autant pendant la semaine à venir : le risque allergique d'exposition au pollen d'ambrosie est élevé en **Isère**, dans le **Rhône** et la **Drôme** et pourrait facilement passer au niveau supérieur (et maximum) si les périodes ensoleillées sont de la partie.

Dans les zones limitrophes de ces départements, on peut noter un risque allergique moyen du côté de **Bagnols/Cèze** et un risque allergique faible à **Coux**, **Vichy**, **Nevers**, **Nîmes** et **Avignon**.

Les allergiques au pollen d'ambrosie doivent rester vigilants et prendre leur traitement.

Plantations d'automne

La fin de l'été et le début de l'automne sont favorables à la plantation dans les jardins de certains arbustes décoratifs. Pour choisir des plantes peu allergisantes, vous pouvez consulter le guide d'information sur la végétation en ville mis en ligne par un site dédié à ce problème :

<http://www.vegetation-en-ville.org/arbres-arbustes.php>

Source : <http://www.pollens.fr>