

Le sevrage tabagique chez la femme enceinte



Dr Olga Latanowicz
Compiègne

Si le tabagisme féminin pose aujourd'hui de gros problèmes du fait de la plus grande fragilité de la femme par rapport à l'homme face à ce toxique, de l'augmentation significative du nombre des fumeuses et de l'âge de plus en plus bas du début de l'intoxication, la femme enceinte préoccupe encore plus les professionnels de santé.

Informé est bien,
prévenir est mieux
et surtout aider
l'autre !
L'homéopathie le
peut !

M.T.

Les méfaits du tabagisme chez la femme et chez la femme enceinte

Avant la grossesse, certains faits préoccupants sont à souligner :

- une **baisse de la fertilité** chez les fumeuses, probablement en relation avec une altération des fonctions tubaires (transport de l'embryon) et des altérations embryonnaires avant ou après la nidation,
- des effets néfastes sur l'**ovocyte**,
- des perturbations **hormonales**,
- un taux de succès de la **fécondation in-vitro** plus faible.

Pendant la grossesse les risques du tabagisme sur l'embryon et le fœtus sont dus aux 2 principales substances toxiques contenues dans la fumée de la cigarette :

- le **monoxyde de carbone (CO)** qui se fixe sur l'hémoglobine maternelle et fœtale avec une affinité très élevée, entraînant une diminution notable de l'oxygénation de l'embryon ou du fœtus et faisant du CO un véritable poison cellulaire,
- la **nicotine** qui possède des effets vasoconstricteurs sur la circulation fœto-maternelle, et de façon plus délétère du côté fœtal puisque ses concentrations sont de 15% plus élevées que dans la circulation maternelle,
- de plus, le tabac diminue la biodisponibilité des vitamines B12, vitamine C, des folates et du zinc.

Le déroulement de la grossesse peut ainsi être perturbé à plusieurs niveaux :

- risque de **grossesse extra-utérine** multiplié par 1.5 à partir de 10 cigarettes par jour, par 3 à partir de 20 cigarettes par jour, et par 5 à partir de 30 cigarettes par jour,
- les **fausses-couches spontanées** sont augmentées de 25%,
- les **métrorragies du 3^{ème} trimestre** avec 2 fois plus de risque d'hématome rétroplacentaire et un risque multiplié par 2 à 3 de placenta prævia,
- le risque **d'accouchement prématuré et de rupture prématurée des membranes** est multiplié par 2,
- la **mort fœtale in utero** peut survenir par retard de croissance intra-utérine.

Sur le développement fœtal peut présenter des anomalies à plusieurs niveaux :

- un **retard de la croissance fœtale in utero** de 150 à 300g, et jusqu'à 400g chez les grandes fumeuses ou les femmes qui inhalent profondément la fumée, avec des signes macroscopiques et microscopiques d'hypoxie et hypertrophie compensatrice du placenta,
- une **diminution du périmètre crânien** (< à 32 cm) et du périmètre thoracique,
- les **malformations congénitales** sont jusqu'à 2 fois plus fréquentes : fente palatine, cardiopathie congénitale, hypoplasie du nerf optique, malformation des membres.

Chez le nouveau-né ou l'enfant ayant été exposé au tabagisme in utero on peut craindre :

- un **syndrome de sevrage nicotinique** dès que la mère fume plus de 10 cigarettes par jour,
- des **troubles respiratoires** avec augmentation des maladies respiratoires (bronchites, bronchiolites, pneumonies, otites...) et une hyperactivité bronchique,
- un risque de **mort subite du nourrisson** multiplié par 3,
- l'apparition d'une **hyperactivité neurologique** avec déficit de l'attention,
- la survenue d'une **HTA systolique** dès l'âge de 6 ans.

Il est démontré que la femme qui réduit sa consommation de tabac pendant la grossesse ne diminue pas le risque toxique car elle aura tendance à inhaler plus profondément et plus souvent la fumée de la cigarette pour compenser son manque en nicotine ; la toxicité du CO n'est donc que peu réduite.

Afin de préserver l'intégrité du fœtus et de son environnement (placenta, embryon), il est impératif **d'arrêter de fumer et d'éviter le tabagisme passif**.

La prise en charge du sevrage tabagique _____

Pour une femme enceinte fortement dépendante de la nicotine, un traitement nicotinique substitutif par des patchs peut être proposé. Il représente cependant un apport de nicotine non négligeable et préjudiciable pour le fœtus même si la femme arrête de fumer.

Les autres traitements médicamenteux tels que le bupropion ou la varénicline sont à éviter chez la femme enceinte en l'absence d'études toxicologiques, avec contre-indication formelle de la varénicline pendant l'allaitement (passage du médicament dans le lait maternel).

La prise en charge psychologique est indispensable, d'autant plus que l'intoxication est importante ; la motivation est le garant essentiel du succès du traitement, quel qu'il soit.

Devant le désert thérapeutique du sevrage tabagique, l'homéopathie, l'acuponcture, la micronutrition, constituent une excellente alternative pour aider au sevrage tabagique.

Toxicologie

Souvenez-vous de votre première cigarette : nausées, lipothymie, pâleur et sueurs froides, vertiges... vous ont peut-être envahi.

C'est la pathogénésie de **TABACUM** qui pourra être utilisée pour contrer les symptômes du sevrage. Ainsi les patients présentant un léger vertige lors de la 1ère cigarette du matin, traduisant une sensibilité particulière des artéριοles cérébrales à la nicotine, seront les plus sensibles à **TABACUM**, mais aussi les plus vulnérables lors du sevrage.

Pour les patients à risque lors du sevrage et les autres : il faut conseiller une bonne consommation d'eau, de fruits et de légumes frais car le tabac épuise les stocks de vitamine C, grand antioxydant.

Deux grands médicaments sont à retenir d'emblée

ARGENTUM NITRICUM 9 à 15CH : le grand fumeur nerveux, précipité, qui fume cigarette sur cigarette, se raclant la gorge sans arrêt le matin pour éclaircir sa voix, avec souvent une toux catarrhale.

NUX VOMICA 9 à 15CH : l'hyperactif survolté par tous les excitants qu'il consomme pour se doper (tabac, alcool, café, médicaments) ; il a un besoin vital de compétition et pour cela il use et abuse de tout ce qui peut lui redonner de l'énergie.

Le sevrage tabagique

chez la femme enceinte

Le drainage

Indispensable pour aider à l'élimination de la nicotine qui « noie » l'organisme.

Renforcer le drainage hépatique avec le complexe (**CHELIDONIUM + TARAXACUM + CARDUUS MARIANUS + NUX VOMICA**) 5CH : 5 granules le matin pendant tout le traitement du sevrage.

LOBELIA 5CH : contient de la lobélie, composant très proche du tabac ; elle aide à l'élimination de la nicotine : 3 granules matin et soir.

TILIA TAMENTOSA Bg 1D : médicament calmant, réduit l'irritabilité du patient et aide à l'endormissement : 50 gouttes matin et soir.

VALERIANA Bg 1D : réduit la nervosité, apaise l'anxiété, améliore l'endormissement : 50 gouttes matin et soir.

RIBES NIGRUM Bg 1D : stimule les corticosurrénales et combat l'asthénie du début du sevrage : 50 gouttes matin et soir (présence faible d'alcool à évaluer).

Les médicaments complémentaires

TABACUM 9CH : apparition de nausées, vertiges, sueurs froides, migraines ou toux avec enrouement, surtout au début du sevrage, avec amélioration au grand air.

CALADIUM 9CH : c'est l'antidote du tabac ; toussote sans arrêt, asthénie marquée par une baisse de la mémoire et des défaillances sexuelles. Se révèle très utile dans les syndromes dépressifs qui se réveillent au moment du sevrage.

LOBELIA 5CH : agit sur les nausées matinales avec salivation abondante ; annihile l'envie de fumer : prendre 3 granules à chaque envie de fumer à la place de la cigarette.

GELSEMIUM 9CH : agit sur les sujets émotifs qui craquent et souffrent d'insomnie d'endormissement avec appréhension de la nuit.

ANTIMONIUM CRUDUM 9CH : combat l'augmentation de l'appétit par manque d'activité dû à l'arrêt de l'action de fumer ; réduit la propension à se jeter sur tout ce qui se trouve dans le frigo.

IGNATIA 9CH : combat les compulsions alimentaires induites par l'anxiété.

Médicaments de Terrain : la luèze

LUESINUM 9 à 30CH

- agitation, humeur très variable,
- perte de la mémoire des noms propres, des faits récents,
- grosses difficultés de concentration,
- besoin de boissons alcoolisées mais aboulie,
- < la nuit avec insomnie totale ou jugée telle, sialorrhée, toux, douleurs précordiales, arthralgies,
- > à la montagne, < à la mer.

Séquence de désintoxication luétique la plus fréquente :

NUX VOMICA → ARGENTUM NITRICUM → LUESINUM



Ignatia

Ces médicaments peuvent être prescrits en doses et hautes dilutions, les prises entrecoupées par l'isothérapie du tabac en 30CH. Exemple :

- Le 1^{er} mois : prendre dans l'ordre, tous les 5 jours, les doses de **NUX VOMICA 15CH, isothérapie 30CH, ARGENTUM NITRICUM 15CH, isothérapie 30CH, LUESINUM 15CH** et **isothérapie 30CH**
- Le 2^{ème} mois : même type de prescription en montant la dilution : **NUX VOMICA 30CH, isothérapie 30CH, ARGENTUM NITRICUM 30CH, isothérapie 30CH, LUESINUM 30CH** et **isothérapie 30CH**.
- 3^{ème} et 4^{ème} mois, et si nécessaire : même prescription que pour le 2^{ème} mois, mais en espaçant les prises de 10 jours.

MEDORRHINUM 9 à 30CH

- prise de poids à l'arrêt du tabac chez un nerveux et impatient,
- agitation fébrile, impression que le temps lui manque, maladresse,
- parole précipitée, bégaiement, agitation des jambes et des pieds,
- faim exagérée et désir d'alcools forts,
- douleurs rhumatismales : rachialgies, douleurs pelviennes et sacro-iliaques, sciatiques, talalgies.
- < le jour,
- > la nuit et à la mer,

Séquence de désintoxication sycotique la plus fréquente :
NUX VOMICA → THUYA → MEDORRHINUM

Le schéma de traitement est le même que pour la séquence luétique.

Conclusion

Le traitement homéopathique, à part aider la femme enceinte dans sa lutte dans l'arrêt du tabac, permet un drainage bienfaisant vis-à-vis du tabac et autres toxiques, et une prise en charge plus large et générale au niveau du terrain et de la diathèse. Le bénéfice sera aussi pour le produit de conception qui, non seulement ne sera pas intoxiqué par le tabagisme maternel, mais profitera aussi du drainage diathésique.

Dr O. Latanowicz



Journée mondiale sans tabac : Grossesse et tabac