



Docteur Patrick Bacquaert

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être,
de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)
Conseiller médical pour JEBOOJ

www.irbms.com



Madame,

Vous nous avez déclaré prendre une contraception sous la forme d'une pilule et fumer régulièrement.

En France, plus de 20% des femmes associent prise de pilule et tabagisme.

Or, les effets néfastes de l'association pilule et tabac sont scientifiquement prouvés et agissent :

- Sur les hormones, en provoquant plus de saignements et de cancers du col de l'utérus (selon le nombre de cigarettes par jour)
- En favorisant et multipliant les risques cardio-circulatoires, entraînant des risques supplémentaires de phlébites, d'AVC et d'infarctus dans des proportions significatives (selon le nombre de cigarettes par jour)

La pratique de l'activité physique peut diminuer les risques sans toutefois les annuler. Sans vouloir interférer dans votre vie privée, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin de **réévaluer votre type de contraception** et surtout d'envisager un arrêt du tabac. En effet, les risques précédemment cités sont proportionnels à l'ancienneté de votre tabagisme.

En attendant de réaliser cette consultation, vous pouvez commencer un programme d'activité physique de type endurance à une intensité adaptée à vos possibilités. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de l'IRBMS.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche, qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir les conseils médicaux adaptés en lien avec une pratique d'activité physique adaptée et sécurisée.