

# START'R



## DOCTOR PATRICK BACQUAERT

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,  
Medicine and Health Sport (IRBMS)  
Medical advisor for Start'R program

[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM)

Hallo,

Je hebt ons verteld dat je regelmatig anticonceptiepillen neemt en rookt.

In Frankrijk combineert meer dan 20% van de vrouwen het innemen van de pil met roken.

De schadelijke effecten van de combinatiepil en tabak zijn echter wetenschappelijk bewezen en werken :

- Op hormonen, door meer bloedingen en baarmoederhalskanker te veroorzaken (afhankelijk van het aantal sigaretten per dag).
- Door het bevorderen en vermenigvuldigen van cardiovasculaire risico's, wat leidt tot extra risico's op flebitis, beroerte en infarct in aanzienlijke mate (afhankelijk van het aantal sigaretten per dag).

Lichaamsbeweging kan risico's verminderen maar niet uitsluiten. **Zonder u te willen bemoeien met uw privéleven, adviseren wij u om uw arts te raadplegen om uw type anticonceptie opnieuw te evalueren en vooral om te overwegen om te stoppen met roken.** De hierboven genoemde risico's staan in verhouding tot de duur van het roken.

In afwachting van dit overleg kunt u een programma van fysieke activiteit van het type uithoudingsvermogen starten met een intensiteit die is aangepast aan uw mogelijkheden. Voor meer informatie kunt u de IRBMS- website raadplegen.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen bij uw aanpak, die niet bedoeld is om u te verontrusten, maar om u, indien nodig, het juiste medische advies te geven in verband met een aangepaste en veilige praktijk van lichamelijke activiteit.



**IRBMS**

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ