

# Tabac & diabète

« *Vivre sans tabac pour vivre mieux !* »



[www.associationdudiabete.ch](http://www.associationdudiabete.ch)  
Pour vos dons: PC-80-9730-7



Association Suisse du Diabète  
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Associazione Svizzera per il Diabete

## Quel est le rapport entre le tabac et le diabète ?

Le tabac, de même que le diabète mal équilibré, entraînent une altération des vaisseaux sanguins. Les personnes atteintes de diabète et qui fument ont donc plus de risques de développer des maladies cardiovasculaires (un infarctus, par exemple).

C'est pourquoi arrêter de fumer est une mesure extrêmement importante pour les personnes souffrant de diabète (de type 1 et 2)

La fumée du tabac contient un très grand nombre de gaz toxiques. Il est vrai que, lorsque l'on fume, les poumons filtrent les poussières fines (le goudron) qui se trouvent dans la fumée. Mais de nombreux gaz se déposent dans le sang et favorisent le développement de l'athérosclérose, provoquent le resserrement des vaisseaux, altèrent l'irrigation et entraînent aussi des cancers.

Une bonne irrigation du corps et de ses organes est donc primordiale pour les diabétiques car c'est le seul moyen d'éviter ou de retarder les différentes complications liées au diabète.

## Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?

L'une des raisons est la nicotine qui rend physiquement et psychologiquement extrêmement dépendant. Après chaque bouffée de cigarette, la nicotine parvient au cerveau en quelques secondes et provoque alors un effet apaisant ou stimulant. A cela s'ajoute le fait que la consommation de tabac entraîne une accoutumance dans la vie quotidienne. Il devient alors très difficile de s'arrêter.

Avec l'arrêt du tabac, le risque de diabète revient petit à petit à son niveau normal au bout de 5 ans chez les femmes et de 10 ans chez les hommes. Les risques de complications diminuent.

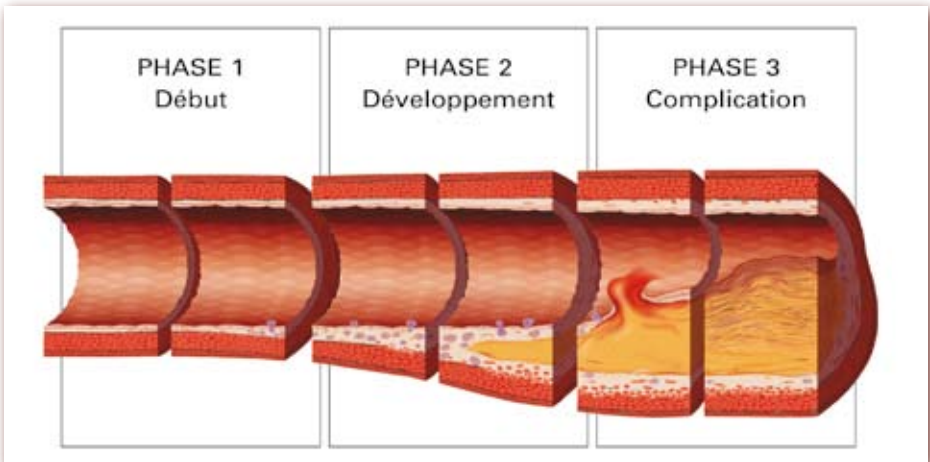


## Quelles sont les conséquences du tabagisme ?

Le diabète multiplie par deux, voire par quatre, le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Le tabac entraîne en outre une augmentation du cholestérol LDL dans le sang et ce mauvais cholestérol se dépose sur les parois vasculaires lésées. Il peut en résulter une athérosclérose ou un resserrement des vaisseaux.

Ces séquelles altèrent peu à peu la qualité de la vie et peuvent même conduire à une invalidité précoce.

Chez les personnes diabétiques qui fument, le risque de mortalité augmente. Une étude a montré par exemple que, chez les fumeuses atteintes d'un diabète de type 2, la mortalité augmentait de 43 à 119 pour-cent selon le nombre de cigarettes fumées par jour.



Le tabac est particulièrement dangereux pour les personnes atteintes de diabète parce qu'il augmente encore le risque déjà élevé de faire un infarctus, une apoplexie cérébrale et de développer d'autres maladies vasculaires.

D'autres complications liées au diabète, telles que des troubles oculaires, rénaux et nerveux surviennent également plus fréquemment chez les fumeurs.

Le tabagisme passif provoque également des cancers du poumon, des maladies cardiovasculaires, de l'asthme et des infections respiratoires. L'Office fédéral de la santé publique estime qu'en Suisse 1000 personnes meurent chaque année de tabagisme passif.

## Quels sont les avantages d'arrêter de fumer ?

- Le risque de lésions rénales, oculaires et nerveuses diminue.
- Votre cœur et vos vaisseaux sanguins sont préservés, le risque de faire un infarctus ou une apoplexie cérébrale se réduit considérablement.
- Vos jambes et vos pieds sont mieux irrigués.
- Vos taux de glycémie et de lipidémie s'améliorent.
- Vous restez plus longtemps autonome et en bonne santé.
- Vous ne ressentez plus d'accoutumance.
- Vous sentez une nette amélioration de votre forme.
- Vous économisez de l'argent : plus de 2500 francs par an pour un paquet de cigarettes par jour.

### « Si j'arrête de fumer, je grossis ! »

Il est vrai que de nombreuses personnes prennent quelques kilos après avoir arrêté de fumer. Cela représente un problème, notamment pour les diabétiques de type 2 qui doivent faire attention à leur poids.

Mais attention : à long terme, c'est le tabagisme qui représente le danger le plus élevé - il faut donc s'arrêter ! La marche à suivre étape par étape de votre conseillère ou de votre médecin vous facilite le sevrage et vous aide à maintenir ou à réduire votre poids.

- Les nombreux désagréments liés au tabac comme respecter les interdictions de fumer, gêner les autres, tousser à cause de la fumée, porter des vêtements ou vivre dans des pièces qui sentent mauvais, disparaissent immédiatement.
- Vous vivez plus longtemps et la qualité de votre vie s'en ressent !



## Comment pouvez-vous agir personnellement ?

- Testez votre motivation : pourquoi fumez-vous ? Où en êtes-vous – avez-vous envie d'arrêter ?
- Consignez par écrit les bonnes raisons pour lesquelles vous fumez et celles qui vous incitent à arrêter.
- Testez vos arguments en faveur et vos arguments contre le tabac : qu'est-ce qui vous plaît dans le fait de fumer ? Qu'est-ce qui vous plaît moins ?
- Examinez vos habitudes à la loupe. Combien de cigarettes fumez-vous ? A quel moment fumez-vous le plus ?
- Notez les « facteurs déclenchants » qui vous incitent à prendre une cigarette. Rangez vos cigarettes.
- Planifiez le sevrage. Fixez le jour où vous allez arrêter. N'hésitez pas à demander de l'aide, par exemple auprès de votre famille, de vos collègues et de vos amis !
- Prenez un rendez-vous chez votre conseiller dès les premiers jours sans tabac. Assurez-vous ensemble de votre succès et discutez des prochaines étapes.
- Dès à présent, chaque jour sans tabac compte. Terminez la semaine et enchaînez avec une autre...
- Ne vous découragez pas s'il vous arrive une fois de prendre une cigarette !

### Particularités de l'arrêt du tabac chez les diabétiques

Les personnes atteintes de diabète doivent respecter quelques règles lorsqu'elles arrêtent de fumer. Le tabagisme peut augmenter la résistance à l'insuline et donc le taux de glycémie. Lorsque vous arrêtez, votre traitement doit probablement être rééquilibré.

Le sevrage de la nicotine peut en outre provoquer des symptômes qui font penser à une hypoglycémie.

Parlez-en à un spécialiste si vous désirez franchir le pas et vous libérez du tabac.

## Où trouver des informations supplémentaires ?

Cette publication a été élaborée en collaboration avec la Fondation Suisse de Cardiologie où elle est également disponible :

Fondation Suisse de Cardiologie, CP 368, 3000 Berne 14,  
docu@swissheart.ch, tél. 031 388 80 83, [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

## Où obtenir des conseils supplémentaires ?

Après de votre médecin ou d'une association du diabète à proximité de votre domicile :

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Chemin de Rovéréaz 5	1012 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Produit dans le cadre de :



Ligue suisse contre le cancer  
Fondation Suisse de Cardiologie

Association suisse pour la prévention du tabagisme AT