

Mois sans tabac : lancement de l'édition 2025

Rendez-vous incontournable de la prévention, le Mois sans tabac célèbre sa 10e édition. Le tabagisme étant un facteur de risque de développer un diabète de type 2 et ses complications, la Fédération encourage les fumeurs à participer au défi.

La Fédération se mobilise à l'occasion du Mois sans tabac

Chaque mois de novembre depuis 2016, Santé publique France et le ministère de la Santé pilotent la mise en œuvre de la campagne Mois sans tabac¹.

L'objectif de cette campagne d'envergure nationale ? Relever collectivement le défi d'arrêter de fumer pendant les 30 jours du mois de novembre. Pourquoi un mois ? **Parce qu'un mois sans fumer, c'est cinq fois plus de chances d'arrêter !**

Depuis 10 ans, le Mois sans tabac, c'est¹ :

- Plus d'1,4 millions de participants ;
- Un kit fourni aux participants avec un programme sur 40 jours, des conseils et des défis ainsi qu'une roue de calcul d'économie ;
- Un soutien grâce à l'application et au standard de Tabac info service ;
- Des événements proches de chez vous.

Diabète et tabagisme : un mariage dangereux

Le lien entre tabagisme et diabète n'est pas à négliger ! Le tabagisme actif augmente de 37 à 44 % le risque de développer un diabète de type 2². Le tabagisme a également un impact lorsqu'on a un diabète, il augmente le risque de complications en ayant un impact direct sur la glycémie :

- Augmentation de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) de + 0,21 % à + 1,08 % chez les personnes atteintes d'un diabète de type 2 ;
- Augmentation de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) de + 0,46 % à + 1,10 % chez les personnes atteintes d'un diabète de type 1³.

Face à ce mariage dangereux encore trop méconnu entre diabète et tabagisme, la Fédération informe et sensibilise grâce à ses communications, à ses outils d'information et aux actions de ses bénévoles.

En mai 2025, à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, la Fédération a dévoilé une nouvelle brochure et une vidéo pédagogique. Vous pouvez retrouver ces ressources sur votre [espace perso](#)*. **Alors mobilisons-nous pour le Mois sans tabac !**

* [L'espace perso](#) est accessible gratuitement aux abonnés à la newsletter, aux abonnés au magazine *équilibre* et aux donateurs.

Vous souhaitez en savoir plus ?

- Visionnez notre vidéo pédagogique [Diabète et tabagisme : un mariage dangereux](#) ;
- Téléchargez gratuitement notre dépliant : Diabète et tabagisme : un mariage dangereux, dans [votre espace personnel](#)

Consultez nos articles dédiés :

- [Tabac et diabète : les raisons d'arrêter](#)
- [Les méfaits du tabac sur votre diabète](#)
- [Comment arrêter de fumer lorsque je suis atteint de diabète ?](#)
- [L'infirmier tabacologue : un acteur essentiel de l'aide au sevrage tabagique](#)

- [Diabète et tabagisme : quels sont les impacts sur la santé bucco-dentaire ?](#)
- [« Tabagisme et diabète : les liaisons dangereuses », découvrez la vidéo du Pr Vincent Durlach !](#)

Contactez Tabac Info Service, si vous souhaitez passer à l'action !

Sources :

[1] Tabac info service

[2] Santé publique France. Bulletin épidémiologique hebdomadaire. Tabagisme et diabète : le temps de l'action, 2022.

[3] Thuillier P. et Mansourati J. Quels sont les liens entre tabagisme et insulino-résistance, insulino-sensibilité ? Médecines des maladies métaboliques. Vol 17 – N°2. 2023

Crédit photo : ©Tetiana