

# Tabac : un facteur de risque sur lequel on peut agir

L'Organisation Mondiale de la Santé organise depuis plusieurs années la Journée mondiale sans tabac afin de sensibiliser sur les conséquences néfastes du tabagisme actif et passif sur la santé. Cette année, le thème de la campagne choisi est " Tabac et santé pulmonaire ". La campagne souligne l'effet négatif du tabac sur la santé pulmonaire et appelle à l'action pour la mise en place de politiques efficaces pour la lutte antitabac.

Hormis les risques avérés de cancers et de maladies respiratoires chroniques, la Fédération souhaite rappeler, à cette occasion, que :

- Le tabac est un facteur de risque de diabète type 2.

Des études épidémiologiques montrent un lien entre tabagisme actif et passif et diabète de type 2 : le tabagisme actif augmente de 37 à 44% le risque de devenir diabétique de type 2.

- Le tabagisme augmente le risque de complications du diabète au niveau des grosses artères : du cœur (infarctus du myocarde), des jambes (artérite) et du cou (accident vasculaire cérébral).

Le tabac n'étant pas le seul responsable, souvent associé à d'autres facteurs de risque cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle, l'excès de lipides (cholestérol et de triglycérides), l'obésité et la sédentarité. Il est possible d'agir sur [ces facteurs de risque \(tabagisme, diabète, hypertension artérielle, obésité, sédentarité\)](#) en modifiant ses habitudes de vie au quotidien, avoir une alimentation équilibrée, limiter sa consommation de sel, pratiquer une activité physique régulière, arrêter de fumer...

Pour connaître les différentes alternatives pour arrêter de fumer, vous pouvez consulter notre page : [Je suis diabétique, comment arrêter de fumer ?](#)

Sources :

Organisation Mondiale de la Santé (OMS), Journée mondiale sans tabac 2019

Diabète et Obésité, Diabète et tabagisme, mars-avril 2019

Équilibre n°329

Crédit photo : © Adobe Stock

A lire aussi :

[Tabac et diabète : les raisons d'arrêter](#)

[Les méfaits du tabac sur votre diabète](#)