Tabac et diabète : les raisons d’arrêter

Le tabagisme, qu'il soit actif ou passif, expose les fumeurs à de nombreux risques. Associé au diabète, il aggrave considérablement les complications micro et macro-vasculaires. Il n’y a pas de petit tabagisme sans risque ; éviter toute consommation de tabac est bénéfique pour prévenir le diabète de type 2. De nombreuses méthodes de sevrage tabagique existent pour vous aider.

Les idées reçues sur les effets positifs du tabac

Les vertus prêtées à la cigarette, comme son rôle anti-stress ou coupe-faim, le fait d’être un “ petit fumeur ”(= peu de risques) sont des préjugés qui méconnaissent les dangers réels du tabac. Ces stéréotypes influencent la motivation à l’arrêt, en particulier chez les personnes atteintes de diabète, pour lesquelles les contraintes psychologiques et alimentaires sont plus fortes.

L'illusion des “ avantages ” de la cigarette repose sur une dépendance qui masque son véritable coût. L’effet calmant de la cigarette est temporaire et ne fait que renforcer la dépendance, entravant ainsi le contrôle du stress, de l’alimentation, et du sommeil. Ce cercle vicieux rend l'arrêt du tabac difficile et favorise les rechutes.

Cependant, il existe des solutions efficaces pour arrêter de fumer, entraînant un mieux-être. Les bénéfices sont immédiats : amélioration de la respiration, de la qualité du sommeil, et de l’alimentation, ainsi qu'une réduction du stress. Des avantages supplémentaires incluent une activité physique facilitée, un meilleur odorat et un goût retrouvé, moins de nervosité et une concentration accrue.

L’association tabac-diabète : les liaisons dangereuses

Il n'y a pas plus de fumeurs chez les personnes atteintes de diabète que dans le reste de la population. Pourtant, des raisons évidentes devraient inciter les personnes atteintes de diabète à ne pas fumer. Les chiffres et les statistiques des effets du tabac sur la santé, à l’échelle mondiale ou nationale, sont implacables et alarmants et plus encore pour les personnes atteintes de diabète.

La tabagisme, chez les personnes atteintes de diabète :

- est la première cause de mortalité
- augmente le risque d’atteintes au niveau des petits et des gros vaisseaux sanguins (complications micro - et macroangiopathiques)*
- a un impact sur l’équilibre glycémique,
- fumer pendant la grossesse augmente le risque de développer un diabète gestationnel.

* Comme le souligne le Professeur Jean-Jacques Altman, diabétologue : “ *Les fumeurs diabétiques ont sept à huit fois plus de risques de développer une artérite des membres inférieurs. Les patients à risque d’amputation sont principalement fumeurs.*”

Le tabac : cause et facteur d’apparition du diabète

Sans être une cause unique, le tabagisme actif ou passif serait une des causes possibles et donc un facteur d'apparition du diabète selon les études épidémiologiques. Il favoriserait le développement du diabète de type 2 chez les femmes comme chez les hommes. **Le tabagisme actif augmenterait le risque de 37% à 44% de développer un diabète de type 2*.**

Le tabac augmente le risque d'avoir du diabète

En moyenne, les fumeurs ont deux à trois fois plus de risques de développer un diabète de type 2 que les non-fumeurs, avec un risque proportionnel au nombre de cigarettes consommées et le nombre d'années de tabagisme. Le tabac accroît l'intolérance au glucose et réduit la sensibilité à l'insuline. Cette insulinorésistance est favorisée par le tabagisme actif (+ 40 %) mais également par le tabagisme passif (+ 28 %).

L'arrêt du tabac diminue le risque de diabète

À l'inverse, l'arrêt du tabac montre une courbe de risque en diminution progressive en fonction du nombre d'années sans tabac. Et **plus l'arrêt est précoce, plus la diminution du risque est importante**. Arrêter de fumer pendant de nombreuses années consécutives (entre 5 à 20 ans suivant les études et les profils) ramènerait même le risque à un niveau comparable à celui des non-fumeurs. Un encouragement à ne pas commencer à fumer, surtout s'il y a des personnes atteintes de diabète dans votre famille, et à arrêter pour ceux qui auraient déjà commencé. Autre intérêt majeur : arrêter de fumer n'augmente pas les risques de développer un diabète à moyen et long terme, et ce, malgré une prise de poids.

Besoin d'aide pour arrêter de fumer ?

Des solutions et des outils existent pour vous accompagner dans votre démarche d'arrêt du tabac. Le site www.tabac-info-service.fr vous apporte des conseils pratiques sur les méthodes d'arrêt du tabac, des témoignages et des astuces pour ne pas craquer. Vous pouvez également bénéficier d'un suivi téléphonique en contactant des tabacologues au **39 89**.
Pour identifier les professionnels de santé, tabacologues ou structures de tabacologie, consultez l'annuaire de la Société Française de Tabacologie : http://societe-francophone-de-tabacologie.fr/annuaire/

Pour 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 | Fédération Française des Diabétiques (federationdesdiabetiques.org)

Sources

Le Quotidien du médecin.Tabac et diabète de type 2, surveiller la glycémie après le sevrage, 4 juin 2012.

Diabète et Obésité. Diabète et tabagisme-Liaisons dangereuses, mars-avril 2019, vol.14, numéro 123.

Santé publique France. Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire, 8 novembre 2022.

Fédération Internationale du Diabète. Arrêter de fumer réduit jusqu'à 40 % le risque de développer un diabète de type 2. (Consulté en ligne le 28/10/2024)

Organisation mondiale de la Santé. Tabac et diabète : résumés des connaissances sur le tabac, 2024. (Consulté en ligne le 28/10/2024)