Journée Mondiale Sans Tabac 2022 : et si on faisait le point ?

Si un célèbre film avec les Inconnus évoque les difficultés liées à l'arrêt du tabac, profitons de cette journée du 31 mai associée à la Journée Mondiale sans Tabac pour vous apporter quelques nouvelles informations. Aussi, saviez-vous que le tabagisme est la première cause de mortalité chez les personnes atteintes de diabète ? Et pour les fumeurs ne vivant pas avec cette maladie, des études épidémiologiques ont démontré qu'il existe un lien important entre tabagisme et risque de diabète de type 2. Ce risque augmente de 37 à 44 % chez les fumeurs par rapport aux non-fumeurs ! Par ce relais d'informations, le Quotidien du médecin nous rappelle que diminuer sa consommation de tabac ne suffit pas pour vivre plus sereinement. Arrêter de fumer, tel est le véritable pari. Un challenge dans lequel notre association vous apporte tout son soutien.

L'arrêt du tabac : des effets bénéfiques immédiats et à long terme
Après une baisse du tabagisme en France métropolitaine de 1,9 million de fumeurs quotidiens observée entre 2014 et 2019, la France compte encore près de 15 millions de fumeurs quotidiens et occasionnels. Comme le rappelle l'OMS dans sa campagne « S'engager à arrêter », vingt minutes à peine après avoir arrêté de fumer, le rythme cardiaque baisse. Dans les 12 heures, le taux de monoxyde de carbone dans le sang revient à un niveau normal. En 2 à 12 semaines, la circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente. En 1 à 9 mois, la toux et les difficultés respiratoires diminuent. En 5 à 15 ans, le risque d'accident vasculaire cérébral est réduit à celui d'un non-fumeur. En 10 ans au maximum, le taux de mortalité par cancer du poumon est ramené à la moitié de celui d'un fumeur. En 15 ans au maximum, le risque de maladie cardiovasculaire est réduit à celui d'un non-fumeur. Des éléments assez motivants pour passer le cap !

Stopper sa consommation, avec de l'aide, c'est plus facile !
Vous avez envie d'arrêter la cigarette, mais la peur du manque, de grossir ou de ne pas y arriver vous en empêche… Dans les documents édités notamment par Santé Publique France, vous pourrez retrouver une liste d'éléments pour arrêter de fumer : outils Tabac info service, recours à son médecin ou son pharmacien, numéro de tabacologue... Ces outils sont disponibles en téléchargement libre sur le site de Santé Publique France ; de nombreuses solutions vous sont proposées et comme le rappelle le dicton ici particulièrement adapté : « Mieux vaut trop que trop peu » ! La consommation de tabac n'est pas une fatalité et c'est un facteur de risque sur lequel on peut agir. Equilibrer son alimentation, pratiquer une activité physique régulière et se lancer dans l'arrêt de sa consommation… Voici quelques clefs ! Et si vous avez envie d'une aide supplémentaire, n'hésitez pas à vous inspirer du spot télévisuel de 30 secondes, toujours réalisé par Santé Publique France, qui célèbre les victoires de chacun sur le tabagisme et souhaite la « Bienvenue dans une vie sans tabac ! »

Engagée, notre Fédération souhaite mettre à l'honneur cette thématique « Tabagisme et Diabète » à travers sa Semaine Nationale de Prévention 2022. Un programme valorisé du 23 au 30 septembre prochain avec des contenus inédits. A découvrir très bientôt !

Quelques outils supplémentaires :
Tabac et diabète : les raisons d'arrêter
Les méfaits du tabac sur votre diabète
Je suis diabétique, comment arrêter de fumer ?