L’activité physique pendant et après le sevrage tabagique

Vous souhaitez arrêter de fumer, ou vous avez arrêté ?
Félicitations, car c’est la meilleure chose que vous puissiez faire pour préserver votre santé de nombreuses maladies, dont le diabète de type 2. Le tabac est un facteur de risque associé et modifiable du diabète de type 2* .

En cas de diabète, le tabagisme actif est un facteur de risque de nombreuses complications micro et macro vasculaires. Chez les personnes diabétiques, fumer augmente les risques de mortalité de près de 50%, d’infarctus du myocarde de 51%, d’AVC de 54%, d’artériopathies périphériques de 115%** .
De nombreuses questions émergent lors de l’arrêt, et c’est bien normal car les habitudes du fumeur vont disparaître et laisser place à de nouvelles routines.

L’activité physique peut faire partie des activités à effectuer lors d’un sevrage tabagique. Avant de commencer ou de recommencer une activité, un bilan de santé avec votre médecin doit être effectué. Une alimentation et une activité physique adaptées à votre condition et votre situation médicale, vous permettront de contrôler une éventuelle prise de poids, qui, on le sait, peut rebuter certaines personnes à arrêter et qui fait l’objet de nombreuses craintes. Trouvez une activité seul.e ou en groupe, via le réseau associatif, les mairies, ou le sport sur ordonnance par exemple.

Les associations locales proposent des séances d’ activité physique adaptée (APA) régulièrement à leurs adhérents. Qu’il s’agisse des activités de marche, renforcement musculaire ou encore d’activités aquatiques, il existe forcément une activité pour vous convenir et adaptée à vos besoins et à moindre frais. Renseignez-vous auprès de votre association locale.

Chaque jour sans cigarette, couplé à une modification de vos habitudes de vie, vous permettra de vous redécouvrir et d’être fier.e de vous-même dans ce combat !

Vous pouvez vous faire accompagner dans cette transition : les médecins, infirmiers, pharmaciens, psychologues, associations, peuvent vous soutenir dans votre aventure.
Le site tabac-info-service.fr vous apporte des conseils pratiques sur les façons d’arrêter, des témoignages, des astuces pour ne pas craquer. De nombreux outils gratuits sont disponibles. Au 3989, des tabacologues vous accompagnent dans votre arrêt du tabac.

Pour identifier les tabacologues ou structures de tabacologie dans votre région, consultez l’annuaire de la Société Francophone de Tabacologie ou celui de Tabac Info Service.
Avec ses associations actives sur le terrain, le réseau de la Fédération mène des actions de prévention primaire pour sensibiliser au diabète et à ses facteurs de risque, vous pouvez faire le test ici.

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 :

*Assurance maladie
**Consensus d’experts - Durlach V, et al. Smoking and diabetes interplay : A comprehensive review and joint statement. Diabetes Metab. 2022 ; 48(6) : 101370.

Tabac Info Service