

# Je suis diabétique, comment arrêter de fumer ?

Si certaines méthodes pour arrêter de fumer n'ont pas assez fait leurs preuves, d'autres comme les substituts nicotiques ou les thérapies cognitives et comportementales (TCC) offrent de bons résultats. Le fumeur diabétique peut les combiner avec un régime et une activité physique adaptés pour compenser les premiers effets du sevrage tabagique.

## Choisir votre traitement pour arrêter de fumer

Comment arrêter de fumer dans de bonnes conditions ? Les méthodes sont nombreuses, certaines farfelues et peu encadrées, d'autres sont connues (comme la mésothérapie, l'acupuncture ou l'homéopathie) mais n'ont pas prouvé leur efficacité. Impossible de passer en revue toutes les solutions fiables : tout dépend du contexte et de votre profil, de vos antécédents, de votre niveau de dépendance à la nicotine... Faire le point sur votre rapport au tabac est la première étape avant de choisir un traitement adapté, en concertation avec un professionnel de santé (tabacologue, médecin spécialiste, généraliste...). Lui seul peut vous aider à choisir le traitement qui correspond le mieux à votre situation.

## Les méthodes : sevrage, traitements médicamenteux et psychotropes

Présentés sous formes orales (gommes à mâcher, inhalateur, comprimés...) de patchs ou timbres, les substituts nicotiques agissent sur la dépendance physique au tabac, en apportant une dose régulière et lente de nicotine pour couvrir d'abord le manque puis, petit à petit, le faire disparaître (sevrage). Certains sont pris partiellement en charge par l'Assurance maladie. Pour en savoir plus, consultez cette page : l'arrêt du tabac.

Pour lutter contre la dépendance physique, il existe aussi plusieurs médicaments dits psychoactifs (de la famille des psychotropes, agissant directement sur les récepteurs du cerveau...), dérivés principalement de deux molécules : le bupropion et la varénicline. Prescrits sur ordonnance uniquement, ils font l'objet d'un suivi médical strict en raison de contre-indications, d'interactions médicamenteuses et d'effets indésirables. Ils sont contre-indiqués chez la femme enceinte et le risque d'effets secondaires est plus important chez les personnes diabétiques.

## Les thérapies cognitives et comportementales associées

A la fois dépendance psychologique et comportementale, le tabagisme enferme le fumeur dans des besoins, des rituels et des automatismes. C'est précisément sur ces leviers que s'appuient les thérapies cognitives et comportementales (TCC) pour vous permettre d'arrêter de fumer.

Objectif : déjouer le phénomène de dépendance et reprendre le contrôle. Ici, pas besoin de rendez-vous en psychiatrie ou de faire une psychothérapie sur des années. La thérapie est courte et repose sur une série d'échanges avec un praticien qui vous aide à comprendre vos mécanismes de dépendance au tabac, pour y substituer des parades et des solutions alternatives. Cette méthode peut se faire en parallèle d'un traitement médicamenteux ou d'un substitut nicotinique.

## Complément au sevrage tabagique en cas de diabète

Votre sevrage tabagique peut s'accompagner d'un programme personnalisé qui comprend un nouveau régime alimentaire et une activité physique supplémentaire adaptée, lesquels auront un effet compensatoire sur la prise de poids et l'anxiété que peut engendrer l'arrêt du tabac.

En conclusion, l'arrêt du tabac est recommandé pour toute personne qui tient à sa santé. Vous êtes diabétique ? Une raison de plus d'arrêter au plus vite ! Lisez notre page sur les méfaits du tabac sur votre diabète.

*Sources*

*Magazine Équilibre, n° 268, mars-avril 2008, "Entreprendre un sevrage en douceur"*

*Magazine Équilibre, n° 255, janvier-février 2007, art. "Les bonnes raisons d'arrêter"*

**Liens utiles :**

[Le site Tabac-info-service et ses tabacologues à votre service](#)

[Le guide de l'Inpes : « J'arrête de fumer »](#)