

Tabagisme et diabète

Que dois-je savoir sur les liens entre tabac et diabète ?

Le tabagisme est un facteur de risque de développer un diabète de type 2. Il est également un facteur de complications pour les personnes diabétiques.

Les effets du tabac sur la santé:

- Augmentation de la résistance à l'insuline: les cellules sont moins sensibles à l'action de l'insuline ce qui rend l'équilibre glycémique plus difficile à atteindre
- Augmentation du risque de moins bien ressentir ses hypoglycémies
- Augmentation de la tension artérielle
- Augmentation de la coagulation sanguine
- Favorisation de l'obstruction progressive des artères (athérosclérose) avec comme conséquence une augmentation du risque de complications cardiovasculaires comme les infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux (attaques cérébrales), l'atteinte des vaisseaux des membres inférieurs (artériopathie) ou d'autres maladies vasculaires
- Troubles de la circulation sanguine avec comme conséquence une augmentation des risques de complications liées au diabète telles que des troubles rénaux, oculaires et/ou nerveux, ou des problèmes d'érection chez l'homme
- Augmentation du mauvais cholestérol (LDL) et diminution du bon cholestérol (HDL)
- Augmentation des complications liées à la cicatrisation

Le **tabagisme** est donc à la fois un facteur d'**instabilité glycémique**, de **complications** et de **risques cardiovasculaires**.

C'est pourquoi il est essentiel d'arrêter de fumer en cas de diabète, pour éviter de voir apparaître et/ou s'aggraver des complications de façon précoce.

Les bénéfices de l'arrêt

Après:

- **8 heures** L'oxygénation du sang se normalise
- **24 heures** Le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer
- **3-9 mois** La respiration s'améliore
- **1 année** Le risque de maladie du cœur (ex: infarctus) est réduit de moitié
- **5 ans** Le risque d'attaque cérébrale diminue de moitié
- **10 ans** Le risque de maladie du cœur et d'attaque cérébrale rejoint celui des personnes qui n'ont jamais fumé. Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.

D'autre part:

- Vos jambes et vos pieds sont mieux irrigués
- Vos taux de glycémie et de cholestérol s'améliorent sur le long terme
- Vous ne ressentez plus de dépendance au tabac
- Votre condition physique s'améliore

Tabac et diabète: vrai ou faux ?

Le tabagisme n'est pas une priorité dans la prise en charge de mon diabète.

Le tabagisme est un facteur reconnu de complications pour le patient diabétique. L'arrêt de la consommation doit être une priorité pour une prise en charge efficace. Au même titre que votre traitement antidiabétique, l'arrêt du tabac contribue à diminuer votre risque de complications.

L'arrêt du tabac risque de perturber mon équilibre glycémique.

L'équilibre glycémique et le besoin en insuline peuvent être momentanément perturbés. Afin de palier à cette éventualité, il est nécessaire de faire appel à votre médecin traitant ou à votre diabétologue pour être accompagné-e et encadré-e dans votre démarche jusqu'à ce que vous ayez retrouvé un équilibre avec votre diabète.

Fumer me permet de contrôler mon poids.

Le tabagisme augmente les risques de développer une obésité abdominale, fortement associée aux risques cardiovasculaires et métaboliques. Si une prise de poids apparaît, elle se stabilise généralement dans le temps et les avantages de l'arrêt la compensent largement. La prise de poids n'est pas une fatalité, vous pouvez la limiter notamment en améliorant votre alimentation et votre activité physique.

La gestion de mon diabète représente déjà beaucoup de contraintes.

Pour certains patients, le fait de réussir à arrêter de fumer représente au contraire des contraintes en moins.

Fumer me permet de gérer mes émotions négatives et mon stress.

Les anciens fumeurs se sentent moins stressés lorsqu'ils arrêtent de fumer car ils ne sont plus préoccupés par la cigarette. De plus, le sentiment de plénitude retrouvé au moment de fumer n'est en réalité que la disparition des symptômes de sevrage grâce à la consommation!

Avec mon diabète, je ne peux pas recourir aux aides médicamenteuses pour m'aider dans ma démarche d'arrêt.

Il n'existe pas de contre-indication pour les personnes diabétiques concernant les substituts nicotiniques. Pour les autres traitements, la prescription doit être évaluée avec le médecin. Les substituts nicotiniques et les aides médicamenteuses sont des traitements efficaces pour l'arrêt du tabac et facilitent la désaccoutumance tabagique en réduisant les symptômes de sevrage.

Où obtenir de l'aide et des informations sur l'arrêt du tabac?

- **Ligne nationale STOP-TABAC:** aide et conseil par téléphone au 0848 000 181, en différentes langues.
- **CIPRET-Vaud** (Centre d'information pour la prévention du tabagisme), premier conseil gratuit par téléphone au 021 623 37 42. Le CIPRET-Vaud renseigne sur les méthodes et adresses concernant l'arrêt du tabac. www.cipretvaud.ch
- **Consultation individuelle de tabacologie de la Polyclinique Médicale Universitaire**, suivi individualisé par un médecin accompagné d'aide médicamenteuse selon besoin. Consultation sur rendez-vous, prise en charge par l'assurance maladie de base. Rue du Bugnon 44, 1005 Lausanne, 021 314 61 01, <http://www.pmu-lausanne.ch/>

- **Consultation individuelle de tabacologie de l'Hôpital de Morges (EHC)**, suivi individualisé par un médecin accompagné d'aide médicamenteuse selon besoin. Consultation prise en charge par l'assurance maladie de base. Ch. du Crêt 2, 1110 Morges, 079 172 84 30, <http://www.ehc-vd.ch/>
- **Consultation individuelle de tabacologie de l'Hôpital Riviera-Chablais (HRC) en collaboration avec la Pharmacie des Hôpitaux de l'Est Lémanique (PHEL)**, suivi individualisé par un médecin accompagné d'aide médicamenteuse selon besoin. Consultation prise en charge par l'assurance maladie de base. Bd Paderewski 3, 1800 Vevey, 021 923 42 47, <http://www.hopitalrivierachablais.ch/>
- **Consultation individuelle de tabacologie de la Clinique de la Lignière**, suivi individualisé par un médecin accompagné d'aide médicamenteuse selon besoin. Consultation prise en charge par l'assurance maladie de base. La Lignière 5, 1196 Gland, 022 999 65 38, <https://www.la-ligniere.ch/>
- **Consultation individuelle de tabacologie de la Division interdisciplinaire de santé des adolescents (DISA)**, aide les jeunes de 12 à 20 ans à préparer leur arrêt du tabac. Consultation prise en charge par l'assurance maladie de base. Sur rendez-vous, 021 314 37 60, Beaumont 48, 1011 Lausanne, <http://www.chuv.ch/disa>.
- **Cours STOP-TABAC en groupe**, en groupes de 6 à 12 personnes, des coaches certifiés de la Ligue pulmonaire vaudoise travaillent de manière personnalisée pour aider les fumeurs à préparer leur arrêt et les soutiennent les semaines suivantes. Renseignement et inscription à la Ligue pulmonaire vaudoise, 021/623.38.86, www.lpvd.ch.
- **STOP-TABAC**, www.stop-tabac.ch : coach en ligne (rubrique «coach»), application pour smartphone Stop-tabac, autres applications pour smartphone (ex: SmokeFree Buddy).

Document élaboré en collaboration avec le CIPRET-Vaud



www.cipretvaud.ch

Références

- [1] Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal diabète, <http://www.diabetevaud.ch/RPC/>
 [2] Brochure «Tabac et Diabète», Association Suisse du Diabète, septembre 2012

Groupe ayant élaboré ou mis à jour le document

Groupe ayant élaboré le document (mai 2015)

Heike Labud et Noémie Marcoz; validé par Karin Zürcher et Drs Charly Buillard et Juan Ruiz

Groupe de révision (novembre 2017)

Karin Zürcher (CIPRET-Vaud), Valentine Guenin (CIPRET-Vaud), Dre Carole Clair (PMU), Léonie Chinet (PcD) et Aurélien Georges (PcD) ; validé par Dr Charly Buillard et Dre Isabelle Hagon-Traub

Date de la fiche: mai 2015 / révisé en novembre 2017

Date de la prochaine révision: décembre 2020

