

Tabagisme et diabète

Que doivent savoir les professionnels 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 tend à détériorer la qualité du contrôle glycémique
- Augmentation du risque de moins bien ressentir ses hypoglycémies
- Augmentation de la tension artérielle
- Augmentation de la coagulation sanguine
- Favorisation de l'athérosclérose avec comme conséquence une augmentation du risque de complications cardiovasculaires comme les infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux (attaques cérébrales), les artériopathies des membres inférieurs ou d'autres maladies vasculaires
- Troubles de la microcirculation avec comme conséquence une augmentation des risques de complications liées au diabète telles que des troubles rénaux, oculaires et/ou nerveux ou des problèmes de dysfonction érectile 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.

Comment les professionnels peuvent-ils se positionner ?

- Arrêter de fumer doit être considéré comme une priorité dans la prise en charge du diabète.
- Les professionnels de la santé sont un relais incontournable pour transmettre des informations sur la consommation tabagique et l'arrêt du tabac.
- Une intervention même brève, en recommandant d'arrêter de fumer, soutient le changement.
- Il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste du tabagisme: compter sur ses connaissances du réseau afin de pouvoir, le cas échéant, passer le relais aux organismes compétents.

Que peuvent faire les professionnels?

Voici une méthode simple et qui a fait ses preuves : la méthode des AAR



Comment dépasser les obstacles et les fausses croyances ?

L'arrêt du tabagisme n'est pas une priorité dans la prise en charge de patients diabétiques.

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 le traitement antidiabétique, l'arrêt du tabac contribue à diminuer le risque de complications.

L'arrêt du tabac risque de perturber l'équilibre glycémique du patient.

L'équilibre glycémique et le besoin en insuline peuvent être momentanément perturbés. Recommander au patient un suivi et un encadrement (médecin traitant ou diabétologue).

Fumer permet au patient de contrôler son poids.

Le tabagisme augmente les risques de développer une obésité abdominale, fortement associée aux risques cardiovasculaires et métaboliques. Si une prise de poids apparaît suite à l'arrêt, 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 et peut être limitée en favorisant une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière.

La gestion du diabète est déjà suffisamment contraignante.

Le fait de réussir l'arrêt de la consommation de tabac représente des contraintes en moins.

Fumer permet au patient de gérer ses émotions négatives.

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 !

Il est contre-indiqué de prescrire des substituts nicotiques ou autres traitements d'aide à l'arrêt aux patients diabétiques.

Il n'existe pas de contre-indication pour les substituts nicotiques. Pour les autres traitements, la prescription doit être évaluée avec le médecin. Les substituts nicotiques et les autres traitements d'aide à l'arrêt sont des traitements efficaces pour l'arrêt du tabac, ils facilitent la désaccoutumance tabagique en réduisant les symptômes de sevrage.

Où orienter les personnes qui souhaitent obtenir de l'aide et des informations sur le tabagisme?

- **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 Policlinique 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

