

Le tabac augmente le risque de développer le diabète de type 2

Les personnes qui fument sont deux fois plus nombreuses à développer le diabète de type 2 que les personnes qui ne fument pas ou qui ont cessé de fumer.

Le nombre de cigarettes fumées est aussi à considérer : plus une personne fume, plus elle est à risque de développer le diabète de type 2.

Le tabac rend l'insuline moins efficace ! L'insuline est l'hormone qui fait baisser la glycémie.

Le diabète et le tabac ont des effets néfastes en commun sur la santé

- Épaississement du sang et augmentation de la pression sanguine;
- Accélération des dommages au cœur et aux vaisseaux sanguins;
- Diminution de la circulation sanguine dans les gencives et modification des bactéries qui se trouvent dans la bouche.

Fumer augmente les risques de complications liées au diabète

- Crise cardiaque;
- Accident vasculaire cérébral (AVC);
- Problèmes aux yeux, aux reins, aux nerfs, à la bouche et aux dents;
- Troubles de l'érection.

Le risque de développer le diabète de type 2 diminue progressivement à moyen et long termes après avoir cessé de fumer.

Ressources

Conseil québécois sur le tabac et la santé
cqts.qc.ca

Services gratuits J'arrête
1 866 jarrete ou quebecsanstabac.ca/jarrete

Service de messagerie texte de la Société canadienne du cancer
SMAT.ca

Défi J'arrête, j'y gagne !
defitabac.qc.ca

Application SOS Défi
(disponible sur Google Play et dans l'App Store)

Association pulmonaire du Canada
poumon.ca

Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

Le tabagisme et le diabète



Vous souhaitez arrêter de fumer ?

Voici les étapes à suivre :

1 Identifiez vos motivations

- Amélioration de l'hémoglobine glyquée, c'est-à-dire la moyenne du taux de sucre dans le sang des deux à trois derniers mois ;
- Amélioration de la pression sanguine ;
- Diminution du risque de complications du diabète ;
- Meilleure tolérance à l'effort.

2 Faites un plan réaliste

- Rappelez-vous un changement d'habitude de vie que vous avez réussi dans le passé.
- Déterminez les éléments qui ont favorisé le succès de votre démarche.
- Fixez une date où vous cesserez de fumer, idéalement au cours des 30 prochains jours. Privilégiez un moment où votre vie est relativement calme.
- Affichez bien en vue les raisons pour lesquelles vous avez décidé d'arrêter de fumer.
- Libérez-vous de vos cigarettes, allumettes, briquets et cendriers.
- Prévoyez une « alternative » aux situations qui susciteront l'envie de fumer.
- Informez vos proches de votre décision et demandez du soutien.

3 Choisissez quelques méthodes pour vous aider

- Joignez un groupe de soutien.
- Obtenez l'aide d'un spécialiste en arrêt tabagique.
- Ayez recours à une thérapie de remplacement de la nicotine pour réduire les symptômes de sevrage, comme les timbres, gommes, pastilles, inhalateurs ou vaporisateurs buccaux.
- Ayez recours à un médicament d'ordonnance pour réduire vos envies de fumer et les symptômes de sevrage, comme le bupropion ou la varénicline.

Renseignez-vous auprès d'un médecin ou d'un pharmacien sur les options qui s'offrent à vous afin de faire un choix éclairé.

Ne vous découragez pas si vous ne réussissez pas du premier coup !



La rechute fait partie du processus de changement d'un comportement. Si elle survient, identifiez ce qui l'a déclenchée et prévoyez des actions à entreprendre au cas où elle se produirait de nouveau.



Que penser du vapotage ?

Qu'une personne vive avec le diabète ou non, les produits de vapotage peuvent être dommageables pour la santé, même si certains d'entre eux ne contiennent pas de nicotine.

Les produits de vapotage pourraient aussi nuire à la gestion du diabète. Ceux-ci contiennent des molécules qui se transforment en glucose (sucre). Si une personne vivant avec le diabète vapote régulièrement, cet apport supplémentaire en glucose pourrait avoir comme effet d'augmenter sa glycémie, c'est-à-dire son taux de sucre dans le sang.

