

Tabagisme et diabète

Le tabac tout comme le diabète est un facteur de risque cardiovasculaire. Le risque de faire un infarctus, un accident vasculaire cérébral ou de développer d'autres maladies vasculaires est d'autant plus élevé chez une personne diabétique qui fume. Le risque de mortalité augmente (de 43 à 119% selon le nombre de cigarettes fumées par jour).

Le tabac :

- favorise le développement de l'athérosclérose (resserrement des vaisseaux)
- entraîne une augmentation du mauvais cholestérol qui se dépose sur les parois des vaisseaux
- altère la bonne irrigation des organes
- augmente le risque de cancers, d'asthme et des maladies/infections respiratoires
- entraîne une résistance à l'insuline : les cellules sont moins sensibles à l'action de l'insuline et la glycémie augmente. Ce phénomène peut évoluer vers un diabète.

Des complications liées au diabète telles que des troubles rénaux, oculaires et/ou nerveux apparaissent plus fréquemment chez les fumeurs.

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

C'est pourquoi il est essentiel d'arrêter le tabac en cas de diabète 1 ou 2, pour éviter de voir apparaître et/ou s'aggraver des complications de façon précoce.

Bénéfices de l'arrêt du tabac

Après :

- 8 heures** L'oxygénation du sang se normalise
- 24 heures** Le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer
- 48 heures** La nicotine n'est plus présente dans le sang
- 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
- 5-10 ans** Le risque de diabète de type 2 rejoint celui des personnes qui n'ont jamais fumé
- 10 ans** Le risque de maladie de 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
- vous ne ressentez plus de dépendance au tabac
- votre condition physique s'améliore

Aide à l'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac a un réel bénéfice à long terme sur votre état de santé. Cependant, l'arrêt du tabac a ceci de particulier chez les personnes diabétiques:

- l'équilibre glycémique peut être perturbé momentanément et il n'est pas exclu que le traitement doive être adapté;
- le sevrage peut provoquer des symptômes identiques à ceux de l'hypoglycémie.

Par conséquent, il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant ou votre diabétologue pour en parler et être accompagné dans votre démarche. N'hésitez pas!

Références

- [1] Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal diabète, oct. 2012
[2] Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013
[3] Brochure «Tabac et Diabète», association suisse du diabète, 09.2007

Groupe ayant élaboré le document

Heike Labud et Noémie Marcoz.
Validé par Karin Zürcher (CIPRET-Vaud) et Drs Charly Bulliard et Juan Ruiz

Date de la fiche: mai 2015
Date de la prochaine révision: mai 2017