

## Quelques conseils pour aller vers l'arrêt du tabac

**L'arrêt du tabac est bénéfique pour votre santé, d'autant plus si vous êtes atteint d'un diabète ou à risque de diabète.**

- > Fixez-vous une date d'arrêt pour avoir un objectif clair à atteindre.
- > Listez les raisons qui vous motivent à arrêter de fumer.
- > Faites-vous accompagner : professionnels de santé, groupe de soutien, proches (cf. volet intérieur).
- > Utilisez les aides au sevrage tabagique. Les traitements de substitution nicotinique (patches, gommes...) sont remboursés sur prescription, par l'Assurance maladie.

**L'arrêt du tabac est possible, chaque tentative est un petit pas qui vous rapproche de l'arrêt définitif !**

Pour plus d'informations, regardez notre vidéo sur le lien entre diabète et tabagisme en scannant le QR Code :



## Seul avec mon diabète ? Je trouve du soutien



**La Fédération Française des Diabétiques est à votre service grâce à :**

- > Sa ligne téléphonique : 01 40 09 24 25 ;
- > Son adresse email : [contact@federationdesdiabetiques.org](mailto:contact@federationdesdiabetiques.org) ;
- > Son site internet : [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org) à la rubrique « Je recherche du soutien » ;
- > Sa ligne **Écoute Solidaire** : contactez notre ligne de soutien entre pairs animée par des Bénévoles Patients Experts formés à l'écoute. Un service gratuit, anonyme et confidentiel disponible au 01 84 79 21 56, tous les jours de 10 h à 20 h.

**Retrouvez également La Fédération Française des Diabétiques sur ses réseaux sociaux :**



Contactez votre association locale :



**AFD 13 83**  
Association des Diabétiques  
d'Aix Pays de Provence et de l'Ouest Var

14, Chemin de Saint Donat 13100 Aix-en-Provence  
Tél + 33 (0) 6 47 59 59 11  
Mail [afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com)  
<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org>  
<https://www.facebook.com/afd13.diabetiques/>



**Fédération Française  
des Diabétiques**

**Diabète et tabagisme :  
un mariage dangereux !**



[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

## Diabète et tabagisme : des effets bien souvent sous-estimés

Les 4000 substances chimiques présentes dans le tabac ont de nombreux effets nocifs sur la santé.

Fumer augmente **de 37 à 44 %** le risque de développer un diabète de type 2 (DT2).  
Le tabagisme passif **augmente ce risque de 20 %.**

Le tabagisme est **la 1<sup>re</sup> cause de mortalité** chez les personnes atteintes d'un diabète.

Fumer a des répercussions spécifiques pour une personne touchée par un diabète :

- > Altération de la sensibilité et de la sécrétion d'insuline ;
- > Augmentation et instabilité de la glycémie ;
- > Augmentation et aggravation des complications des diabètes de type 1 (DT1) et de type 2 : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, insuffisance rénale, rétinopathie...



## J'arrête de fumer, j'améliore ma santé ! Déconstruire les idées reçues

**« Je fume peu, je ne suis pas à risque. »**

En réalité, même une faible consommation de tabac peut avoir un impact négatif sur la santé et sur le diabète.

**« Si j'arrête, je vais prendre trop de poids. »**

Le manque de nicotine peut effectivement provoquer des fringales et une prise de poids, mais elles peuvent être évitées grâce à un accompagnement et une substitution nicotinique adaptés.

**« Mon diabète est sous contrôle, je maîtrise les risques. »**

Même avec un diabète équilibré, fumer augmente les risques et aggrave les complications du diabète. Arrêter de fumer a un impact bénéfique majeur !

« Lorsque j'ai arrêté de fumer, ma glycémie s'est stabilisée en quelques semaines. J'ai aussi retrouvé le goût et l'odorat, je suis moins essoufflé. C'est la meilleure décision que j'aie prise pour ma santé et mon bien-être ! »



## Je me fais accompagner par des professionnels de santé

Des solutions existent pour vous accompagner dans votre démarche d'arrêt : suivi médical et paramédical adaptés, traitement de substitution nicotinique, dispositif d'accompagnement, thérapie comportementale et entretien motivationnel.



Médecin généraliste, diabétologue, cardiologue, dentiste, infirmier, kinésithérapeute, sage-femme peuvent vous prescrire des substituts nicotiniques au bon dosage.



Votre pharmacien peut également vous conseiller : vous n'êtes pas seul dans votre démarche.

**Tabac Info Service est là pour vous informer  
et vous accompagner grâce à :**

- > Son site internet [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) ;
- > Sa ligne d'écoute 39 89, ouverte du lundi au samedi, de 8 h à 20 h, animée par des conseillers et des tabacologues ;
- > Son application Tabac Info Service pour un accompagnement numérique 100 % personnalisé.

Retrouvez l'annuaire des tabacologues membres de la Société Francophone de Tabacologie (SFT) sur le site internet :