

Comment arrêter de fumer lorsque je suis diabétique ?

Arrêter de fumer est une décision particulièrement bénéfique pour les personnes diabétiques : le sevrage tabagique peut réduire jusqu'à 40 % le risque de développer un diabète de type 2. Des méthodes reconnues, telles que les substituts nicotiques et les thérapies cognitives et comportementales (TCC), montrent des résultats probants. Associées à une surveillance accrue de l'équilibre glycémique et à un programme personnalisé de gestion du poids, elles peuvent compenser les effets potentiels de la prise de poids. Une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée sont des alliés de taille pour soutenir ce changement.

Choisir votre méthode pour arrêter de fumer

Comment arrêter de fumer dans de bonnes conditions ? Les méthodes sont nombreuses : certaines sont peu encadrées et d'efficacité non prouvée, tandis que d'autres, comme les substituts nicotiques et les TCC, sont reconnues. Le choix de la méthode doit être personnalisé, en fonction de votre contexte, de vos habitudes de vie, de vos antécédents et de votre dépendance à la nicotine

Etre (bien) accompagné dans votre démarche d'arrêt du tabac

Trouver votre propre motivation, comprendre votre dépendance et être bien accompagné sont des étapes clés pour un sevrage réussi. Le soutien d'un professionnel de santé ou d'une équipe pluridisciplinaire (tabacologue, médecin, [infirmier tabacologue](#), psychologue) vous aidera à trouver le traitement le plus adapté à votre situation, ainsi qu'à maintenir votre motivation

Les méthodes : sevrage, traitements médicamenteux et psychotropes

Présentés sous forme orales (gommes à mâcher, inhalateur, comprimés...) de patchs ou timbres, les substituts nicotiques agissent sur la dépendance physique au tabac, en apportant une dose régulière et lente de nicotine pour couvrir d'abord le manque puis, petit à petit, le faire disparaître (sevrage). La Haute Autorité de Santé (HAS) préconise de combiner ces deux formes de substituts nicotiques.

Pour en savoir plus sur leur prise en charge, consultez le site de l'Assurance Maladie :

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiques>

Pour lutter contre la dépendance physique, il existe aussi plusieurs médicaments dits psychoactifs (de la famille des psychotropes, agissant directement sur les récepteurs du cerveau...), dérivés principalement de deux molécules : le bupropion et la varénicline. Prescrits sur ordonnance uniquement, ils font l'objet d'un suivi médical strict en raison de contre-indications, d'interactions médicamenteuses et d'effets indésirables. Ils sont contre-indiqués chez la femme enceinte et le risque d'effets secondaires est plus important chez les personnes diabétiques.

Les thérapies cognitives et comportementales associées

A la fois dépendance psychologique et comportementale, le tabagisme enferme le fumeur dans des besoins, des rituels et des automatismes. C'est précisément sur ces leviers que s'appuient les thérapies cognitives et comportementales (TCC) pour vous permettre d'arrêter de fumer.

Objectif : déjouer le phénomène de dépendance et reprendre le contrôle. Ici, pas besoin de rendez-vous en psychiatrie ou de faire une psychothérapie pendant des années. La thérapie est courte et repose sur une série d'échanges avec un praticien qui vous aide à comprendre vos mécanismes de dépendance au tabac, pour y substituer des parades et des solutions alternatives. Cette méthode peut se faire en parallèle d'un traitement médicamenteux ou d'un substitut nicotinique.

Le Mois Sans Tabac

Chaque année, durant tout le mois de novembre, Santé Publique France et le Ministère de la Santé et de la Prévention, en partenariat avec l'Assurance Maladie lancent le Mois Sans Tabac. Il s'agit d'une opération nationale qui invite les personnes fumeuses à arrêter le tabac pendant 30 jours. Organisée sous la forme d'un défi collectif, les personnes volontaires s'inscrivent à l'opération sur le site dédié : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>. Participer au Mois Sans Tabac c'est bénéficier gratuitement d'un accompagnement personnalisé et d'outils adaptés : une consultation et un suivi avec un professionnel de l'arrêt du tabac, un kit d'arrêt (programme de 40 jours), une communauté d'entraide et de soutien pour ne pas craquer...

Complément au sevrage tabagique en cas de diabète

Votre sevrage tabagique peut s'accompagner d'un programme personnalisé comprenant un nouveau régime alimentaire et une activité physique supplémentaire adaptée, lesquels auront un effet compensatoire sur la prise de poids et l'angoisse que peut engendrer l'arrêt du tabac. Selon les recommandations des experts diabétologues et tabacologues* : *“ les démarches de sevrage tabagique chez le diabétique devraient être accompagnées d'une surveillance stricte de l'équilibre glycémique et d'intervention sur le mode de vie, telles que l'augmentation de l'activité physique et la réduction du poids.”*

Les diabétologues et tabacologues recommandent un accompagnement médical et un suivi des niveaux de glucose. Les fluctuations de glycémie lors du sevrage peuvent être atténuées par des consultations régulières, des ajustements du régime alimentaire, et une augmentation de l'activité physique. Faites le point avec votre diabétologue ou votre médecin traitant.

La cigarette électronique : une aide au sevrage tabagique ?

Selon les dernières études du Haut conseil de la santé publique (HCSP), la cigarette électronique peut être une aide pour arrêter de fumer ou réduire la consommation de tabac. Pour limiter les risques de graves complications, il est vivement recommandé de ne pas utiliser la cigarette électronique en alternance avec une consommation de tabac.

Dans un récent rapport relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique, le HCSP conclut qu'“ *il n'y a, actuellement, pas de preuve scientifique suffisante permettant d'affirmer que les produits du vapotage puissent constituer une aide à l'arrêt de la consommation de tabac. Ils ne doivent pas être utilisés durant la grossesse.*”

Les diabétologues et les tabacologues préconisent dans un consensus d'experts de n'utiliser la e-cigarette

(vapoteuse) dans le cadre d'un sevrage tabagique que pour une durée limitée, "et arrêtée dès que l'abstinence est obtenue et l'urgence de fumer contrôlée." Des études complémentaires sont néanmoins nécessaires.

En conclusion, chaque tentative d'arrêt du tabac est bénéfique et vous rapproche de l'arrêt définitif. Pour les personnes diabétiques, l'arrêt du tabac représente un investissement précieux dans la santé. Maximiser vos chances passe par une approche pluridisciplinaire et un suivi rigoureux. Pour plus d'information sur les méthodes et le soutien disponible, consultez les guides d'accompagnement et les ressources en ligne. Vous êtes diabétique ? Une raison de plus d'arrêter au plus vite ! Mettez toutes les chances de votre côté !

Découvrez le témoignage de Jean-Arnaud, ex-fumeur, atteint d'un diabète de type 1

« La première difficulté que j'ai rencontrée dans l'arrêt du tabac, ça a été d'accepter parfois de retomber dedans, d'accepter l'échec comme on peut en avoir avec son diabète. Il ne faut pas mettre la barre trop haute ! » raconte Jean-Arnaud.

Sources

Fédération Internationale du Diabète. Arrêter de fumer réduit jusqu'à 40 % le risque de développer un diabète de type 2, (Consulté en ligne le 28/10/2024)

Durlach V. Tabagisme et diabète : le temps de l'action. BullEpidémiol Hebd. 2022;(22):392-8. https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/22/2022_22_2.html

Durlach V, Vergès B, Al-Salameh A, Bahougne T, Benzerouk F, Berlin I, et al. Smoking and diabetes interplay: A comprehensive review and joint statement. Diabetes Metab. 2022;48(6):101370

Découvrez le témoignage de Jean-Arnaud, ex-fumeur, atteint d'un diabète de type 1

Organisation mondiale de la Santé. Tabac et diabète : résumés des connaissances sur le tabac, 2024. (Consulté en ligne le 28/10/2024)

Consultez nos articles :

[Arrêt du tabac : comment limiter la prise de poids ?](#)

[L'activité physique pendant et après le sevrage tabagique](#)

[L'infirmier tabacologue : un acteur essentiel dans l'aide au sevrage tabagique](#)

Des ressources utiles :

[Annuaire des tabacologues membres de la SFT, Société Francophone de Tabacologie](#)

[Arrêt du tabac : quelle prise en charge pour les substituts nicotiniques ?, Assurance Maladie, 2024](#)

[J'arrête de fumer - Guide pratique INPES](#)

[Tabac info service](#)

[Tabac, Santé Publique France, 2024](#)

