

# Découvrez le témoignage de Jean-Arnaud, « Diabète et tabac »

« 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 ! » nous raconte Jean-Arnaud.

Du 23 au 30 septembre 2022, nous retrouvons la 11<sup>e</sup> édition de la Semaine Nationale de Prévention. A cette occasion, la Fédération Française des Diabétiques a choisi un thème que l'on n'est guère accoutumé à voir associé au diabète : le tabagisme.

Pour l'occasion nous avons rencontré Jean-Arnaud, ex fumeur atteint d'un diabète de type 1. Dans cet épisode, il nous raconte son histoire et nous décrit le regard qu'il porte aujourd'hui sur le tabac :

- Quels sont les liens entre diabète et tabac ?
- A quelles difficultés peut-on être confronté à l'arrêt du tabac ?
- Quels sont les ressources et les leviers clés pour arrêter de fumer ?

[Je découvre le dernier épisode « Diabète et tabac »](#)

Pour connaître votre niveau de risque de diabète, faites le test en ligne sur le site <https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/>

Et pour découvrir d'autres témoignages de personnes vivant avec le diabète, rendez-vous sur [ce lien](#).