

# Tabagisme *et* diabète

## Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer?

Tout simplement, la nicotine est l'une des drogues qui crée le plus d'accoutumance. **Fumer n'est pas une habitude ou un choix de mode de vie. Il s'agit d'une dépendance qui, au fil du temps, modifie la chimie du cerveau.** La nicotine produit son effet en se liant à certains récepteurs dans le cerveau, et quand vous devenez un fumeur, ces récepteurs augmentent en nombre. S'ils ne sont pas régulièrement stimulés par la nicotine, les récepteurs dont le nombre a augmenté créent un sentiment déplaisant chez le fumeur, un phénomène appelé sevrage. Le sevrage et l'état de besoin provoqué sont liés aux changements dans la chimie du cerveau.

**Arrêter de fumer est l'une des choses les plus importantes qu'un diabétique puisse faire pour aider à prévenir ou à retarder l'apparition de complications.**

## Pourquoi le tabagisme est-il tellement mauvais en présence de diabète?

Le tabagisme est mauvais pour tout le monde. Il augmente le risque d'un cancer du poumon, d'une crise cardiaque et d'un AVC. Chaque année, plus de 45 000 Canadiens décèdent des suites d'une maladie liée au tabagisme. Les diabétiques font face à un risque accru lié au tabagisme : à l'instar de la glycémie élevée, les produits chimiques toxiques contenus dans la fumée de cigarette attaquent les vaisseaux sanguins. Cela contribue au durcissement des artères (ou ce qu'on appelle athérosclérose), ce qui altère la capacité du sang à transporter l'oxygène dans tout l'organisme.

La combinaison mortelle de l'hyperglycémie et du tabagisme augmente considérablement les lésions aux vaisseaux sanguins qui alimentent le cœur, le cerveau, les yeux, les reins et les nerfs périphériques, accélérant ainsi les complications à long terme du diabète.

## Comment puis-je arrêter de fumer?

La décision d'arrêter de fumer est la première étape déterminante. Il peut être utile de se fixer une date ferme, à court terme, pour arrêter de fumer. En attendant, obtenez autant d'information que possible de votre médecin ou de votre pharmacien sur les options qui aident à cesser de fumer, y compris les médicaments pouvant augmenter vos chances de réussite. À l'instar du processus de prise en charge quotidien du diabète grâce à un régime alimentaire, à de l'exercice physique et à la mesure périodique de la glycémie, la meilleure façon de parvenir à arrêter de fumer est d'intégrer les mesures que vous prenez à votre routine quotidienne.

## Qu'est-ce qui peut m'aider à arrêter de fumer?

### *Thérapie de remplacement de la nicotine*

Le traitement de première intention est la thérapie de remplacement de la nicotine, que ce soit sous la forme d'une gomme à mâcher, d'un timbre ou d'un inhalateur, afin d'atténuer les symptômes de sevrage.

On peut actuellement se procurer la thérapie de remplacement de la nicotine





### **Médicaments par voie orale**

Votre médecin peut prescrire un médicament qui peut vous aider à réduire vos envies de fumer.

Discutez-en avec lui pour savoir si ces médicaments vous conviennent, étant donné qu'ils risquent d'interagir avec d'autres médicaments ou troubles de santé.

sans ordonnance dans les pharmacies. Demandez à votre professionnel de la santé quels sont les avantages possibles de la thérapie de remplacement de la nicotine.

### **Changements au mode de vie**

Le tabagisme est souvent associé à des déclencheurs puissants; par conséquent, à mesure que vous vous rapprochez de la date où vous voulez cesser de fumer, déterminez où et à quel moment vous fumez, et mettez en place des stratégies pour éviter ces situations. Si vous avez l'habitude de fumer après le souper, il faudra plutôt prendre une marche. Toute situation où l'on sert de l'alcool, comme un mariage ou une réception, sera probablement une zone à risque. Ainsi, tout comme vous adaptez votre régime alimentaire ou votre dose d'insuline, réfléchissez à l'avance à la manière dont vous allez prendre ces situations en main.

Sollicitez l'aide de votre famille et de vos amis. Assurez-vous qu'ils comprennent combien il est important pour vous d'arrêter de fumer et combien cela peut être difficile, et demandez-leur de vous soutenir. Pour certaines personnes, il est utile de se joindre à un groupe de soutien comprenant d'autres personnes qui tentent également de cesser de fumer. Votre médecin peut avoir des informations sur les groupes au sein de votre communauté. Pour trouver plus d'information en ligne, visitez les sites <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-fra.php> et <http://www.smokershelpline.ca/fr/home>.

### **N'abandonnez jamais l'idée d'arrêter de fumer!**

Passer de fumeur à non-fumeur n'est pas facile, et vous pouvez faire une rechute. Si c'est le cas, offrez-vous une pause. Ne vous concentrez pas sur la cigarette que vous venez de fumer, mais souvenez-vous plutôt des centaines que vous n'avez pas fumées depuis que vous avez arrêté de fumer. Gérez votre plan de cessation du tabac comme vous prenez en charge votre diabète – au jour le jour.

Le fait est que les anciens fumeurs font généralement au moins deux ou trois tentatives infructueuses avant d'arrêter de fumer complètement, alors ne renoncez jamais!

*L'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète dans tout le pays, en aidant les personnes atteintes de diabète à vivre en bonne santé tout en travaillant à trouver un remède. Notre réseau de soutien communautaire nous aide à fournir des services et une éducation aux personnes atteintes de diabète, à défendre notre cause, à lancer un remède et à transformer la recherche en applications pratiques.*



\*Ce document s'inspire des Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète ©2013 Copyright

**Articles connexes :** hypertension artérielle et diabète, rester en bonne santé avec le diabète

**diabetes.ca | 1-800 BANTING**